



الدليل الكامل
الى التمارين الرياضية
لنخبة قوات البحرية الأميركية

NAVY SEALS

تأليف: أندرو فلاش

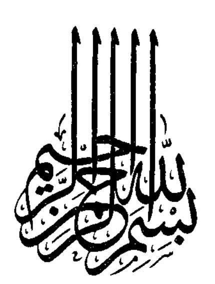
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة
ASC
ARABIZATION & SOFTWARE CENTER

الدليـل الكـامـل إلى

التمارين الرياضية

لنخبة قوات البحرية الاميركية

NAVY SEALS



يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

The Official United States Navy Seal Workout

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

FIVE STAR PUBLISHING

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم

الدليل الكامل إلى

التمارين الرياضية

لنخبة قوات البحرية الاميركية

NAVY SEALS

تأليف: أندرو فلاش

ترجمة:
مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1419 هـ ـ 1999م

ISBN 2-84409-780-X



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
هاتف وفاكس: 785107 - 786233 - 860138 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب. 5574-13 بيروت - لبنان
بريد الكتروني: Email: asp@asp.com.lb
العنوان على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

المحتويات

حول هذه السلسلة

تعالج سلسلة "دليل اللياقة البدنية الرسمي للخمس نجوم" موضوع الصحة واللياقة البدنية من منظور جديد، وذلك عبر توثيق برامج التدريب البدنيّ للقوات المسلحة للولايات المتحدة الأميركية.

وقد تطلّب وضع هذه المعلومات المثيرة بين يديك تدريبات حثيثة تحت شمس الظهيرة الحارقة، وفي صقيع ساعات الفجر الباردة، وفي ظلمة الليل. ولم يعاد تنظيم برامج التدريب لتتوافق مع حاجاتك، فليس هذا هو المطلوب. هدفنا أن نقدّم إليك ما هو حقيقيّ. والواقع أنني أفضّل اعتبار هذه الكتب "كتب تدريب وثائقيّة" لأنها كذلك بالفعل!

كما تحدّثنا مطوّلاً مع العديد من الأشخاص المسؤولين عن اللياقة البدنية لرجال ونساء القوات لأميركية المسلحة ورفاهيتهم. واكتشفنا أكثر برامج التدريب البدني قوة في العالم. فأتينا بها إليك آملين أن تستعين بها لتقويم وضعك الصحيّ ومتابعة نشاطاتك البدنيّة طيلة حياتك.

وقد استخدمنا المصادر الأولية كلما سنحت الفرصة.كما اعتمدنا عديداً من الوثائق والمقابلات والموجزات التي تم إعدادها، زيادة في التفصيل والإيضاح.

ملاحظة هامّة: إنّ هذه الكتب غير معدّة لتتبع حرفيّاً، فليس ذلك هو مقصدنا. إنها في الواقع عبارة عن مجموعة من المعلومات حول موضوع اللياقة والتدريب البدني في العسكريّة الأميركية. وهي زاخرة بالتقنيّات والبرامج والملاحظات والنصائح المفيدة. ويجب بالتالي تفريد هذا التدريب بما يتناسب مع حاجاتك وقدراتك. وأنصحك

بتنظيم برنامجك الخاص مع مدرّب متخصّص أو مع شخص على دراية تمكّنـــه مـــن تقديم النصح اللازم في هذا المجال. ولا تغفل بالطبع استشارة طبيبك قبل مباشـــرة أيّ برنامج تدريب بدنيّ جديد أو تكثيف برنامجك الحاليّ.

نتمنى لك حظّاً سعيداً، ولتكن اللياقة هدفك طيلة حياتك!

مُقدِّمة

كيف يمكن لشاهد على التدريب البدني للقوات البحرية البرية الجوية SEAL في البحرية الأميركية أن يعطي وصفاً دقيقاً لتجربته؟ هل يكتب مثلاً عن شمس جنوب كاليفورنيا الحارقة، وعن سمائها الزرقاء الخالية من الغيوم، وأمواجها العالية؟ أم يتحدّث عن التدريب المتواصل وضجيج الحركة الدائمة لمجموعة اللياقة البدنيّة، وعن الأعداد اللامتناهية من تمارين الدفع pushup والسحب pull-up والجلوس situp والعدو والسباحة التي يتوجب على كل ملتحق ببرنامج الـ BUD/S تأديتها ليصبح فرداً من قوات الـ SEAL الأميركية؟ أم أنه يصف المتدرّبين؟

الواقع أن الرجال الذين قابلتهم في ذلك اليوم في المركز الخاص للخدمة العسكرية البحرية كانوا ينتمون إلى سلالة مختلفة. فالضباط والمدرّبون كانوا بالغي اللطف والتهذيب، و أبدوا استعدادهم التام لمشاركة معرفتهم والواسعة وخبرتهم في مجال اللياقة البدنية معي.

وقد قابلنا طالبين في الـ BUD/S عندما احتجنا لتصوير سباق الحواجز، يتمتّعان بمستوى عال من اللياقة والقوة البدنية. فكانا يعدوان بشكل رائع أثناء التصوير ويجتازان جميع الحواجز بنجاح تامّ. ولم يبديا أي تذمر حين كان بيتر يطلب إليهما إعادة اجتياز الحاجز لتصويره من زاوية أفضل ولإظهار تفاصيل أكثر أهميّة، بل كرّرا التمارين عن طيب خاطر وبدون عناء. والواقع أن هذان الرجلان كانا مثلاً حيّاً عن شباب أميركا بحيويتهم ولطفهم وانضباطهم.

وعندما وصلنا إلى المركز الخاصّ للخدمة العسكريّة البحريّة صباح 18 آب

1997، كان في استقبالنا القائد الملازم جايمس فالين، ضابط الشـــؤون العامـــة، الـــذي نصحني وبيتر قائلاً:" كونا حذرين وتمتّعا بوقتكما، والأهم من ذلك قولا الحقيقة". وأظن بأننا قد أخذنا بنصائحك، سيّدي.

تمتّع عزيزي القارئ بهذه الزيارة لنخبة الأمة الأميركيـــة، قـــوات الـــــ SEAL البحرية.



من هم أفراد الــ SEAL؟

قوات الــ SEAL هم مجموعة من المتدربين المتخصصين الذين يشكّلون أقلّ من واحد بالمئة من البحرية الأميركية. ويعتبر أفراد الــ SEAL نخبة القوات الحربية في العالم، يأخذون على عاتقهم مهمات متخصصة لا تستطيع أية وحدة عسكرية أخرى تأديتها. وتتميز هذه القوات بانتظامها البالغ وتدريبها الشاق وهي مجهزة لقيادة العمليات الخاصة، المهام الحربية غير التقليدية، الدفاع الأجنبي الداخلي، والعمليات السرية البحرية والنهرية. وهي تنتشر في العالم في لحظات لدعم الأسطول والعمليات الوطنية. والواقع أنّ فرقة الــ SEAL وفرقة عربة التسليم في الــ SEAL (SDV) إضافة إلى وحدات الزوارق الخاصة يشكلون نخبة الوحدات القتالية في الخدمة العسكرية البحرية الخاصة.

تاريخ قوات الـــ SEAL

يعود تاريخ فرق الـــ SEAL إلى عام 1943 حيـــن قـــامت أول مجموعـــة مـــن المتطوعين بإزالة الحواجز عن الشواطئ التي تم اختيارها كمرســـى برمـــائي خـــلال الحرب العالمية الثانية. وبالرغم من أن اسم الـــ SEAL لم يكن قد أطلق رسمياً علـــى هؤلاء المتطوعين، إلا أنهم شكلوا أول فرقة تدريب رسمية في وحدات التدمير الحربي البحري (NCDUs). وقد كان لهذه الوحدات سمعة متميزة في شواطئ أوتا وأوماها في النورماندي وفي جنوب فرنسا وعبر المحيط الهادئ.

بعد الحرب العالمية الثانية، شكلت البحرية الأميركية أولـــى فرقـــها الهجوميـــة المائية، كما تم تعزيز وحدات الـــ NCDUs بفرق التدمير المائيـــة (UDTs). انتشـــرت فرق الـــ UDTs في كوريا فخاضت بعد وصولها عام 1950، معارك فـــي إنتشـــون، ونسان، إوون، وتشينّانبو، وشاركت في حرب العصابـــات. كمـــا اشـــتملت مـــهمات الـــ UDTs على غارات تدميرية لجسور وأنفاق يمكـــن بلوغـــها عـــبر المـــاء، هـــذا بالإضافة إلى قيادتها لعمليات تلغيم محدودة لمرافئ وأنهار.

مقاتلون غير تقليديين

أمام الأجواء السياسية المضطربة التـــي سادت في الستينيات، دعا وزيـــر الدفـــاع روبرت ماك نامارا إلى تقديم أفكار جديـــدة للتصـــدي للـــهجمات المعاديـــة. فنصـــت التوصيات التي قدمتها لجنة العمليات غـــير التقليدية علـــى اللجـــوء إلـــى الإنـــزالات الهجومية والفرق الاستطلاعية والدوريـــات وعمليات نقل الجيوش والذخائر وإلـــى الدعـــم الناري والدعم الجوي والتسلل الداخلي والخارجي


70
70

للأفراد. إضافة إلى ذلك أوصت اللجنة بتكثيف دراسة وظائف حرب الألغام وحـــرب العصابات. ولحظ الاقتراح تشكيل فرق الـ SEAL، وهو اختصار لاسم الفرق البحرية والجوية والبرية، التي خضعت لتدريب مكثّف في مجال حرب العصابـــات. وعرفـت وحدات الـ SEAL قدرتها المتخصصة على تنفيذ مهمات متخصصــة فـي الأنـهار والخلجان والمرافئ والأقنية والمصبّات. وكانت مهمّات هذه الوحدات علنيّة أو سـريّة، وكانت مسؤولة عن مهاجمة العدو بقواته البحرية والبرية ومعداتــه علـى الشـواطئ التابعة له.

عام 1962 عهد إلى أولى فرق الـ SEAL بقيادة مهمة عسكرية غـير تقليديـة، حرب عصابات مضادة، وعمليات سرية في الوسطين المائيين الأزرق والبنـي. وقـد استخدمت البحرية قوات الـ UDT السابقة لتشكيل هذه الفرق. أما الفرق التي تشـكلت فكانت فرقة الـ SEAL واحد على الشاطئ الغربي وفرقة الـ SEAL اثنـان علـى الشاطئ الشرقيّ. ومنذ عام 1962 وحتى عام 1963 باشرت البحرية الأميركية إعـادة تأهيل البنية الأساسية لحرب قمع العصيان. فأصبح الـ SEAL، مـع غـيرهم مـن الوحدات المتخصصة، نواة هذه الفرق التي بيّنت عن كفاءة عالية خلال حرب فييتنـام، يشهد عليها سجلها الحافل بالمهمات القتالية الناجحة.

المدارس الإعدادية للإلتحاق بالـ BUD/s

إن كنت مهتماً بالالتحاق بقوات الـ SEAL فإن مادة اختيار أعضاء الـ BUD/s في القوات الحربية البحرية الخاصة تطلعك على تدريب الـ SEAL وعلى حياة جماعة القوات الحربية البحرية الخاصة. وتستقبل هذه المادة الدراسية الممتدة على خمسة أيام جميع أعضاء البحرية الأميركية في القوات الجوية ومدارس الخدمة ومخيمات التدريب. وهي تتم في مركز قيادة التدريب البحري في البحيرات الكبرى Great Lakes. أما شروط الالتحاق بالمادة فهي نفس الشروط التي يفرضها تدريب الـ BUD/s. لمزيد من المعلومات، إتصل بمكتب التدريب البدني للمعالجة وإعادة التأهيل على الرقم (DSN 577-0861) 437-0861 (619).

قوات الـ SEAL اليوم

أوجد التغير الذي طرأ على الأوضاع السياسية العالمية حاجة أكبر لانتشار فرق الـ SEAl في بقع أخرى من العالم بعد انتهاء حرب فيتنام. فقادت هذه الوحدات مؤخّراً مهمات عدة في البوسنة وليبيريا والخليج العربي. كما توسعت حجماً وكفاءة مع انضمام قوات الـ UDTs السابقة التي أعيد تعيينها كفرقة في الـ SEAL أو في عربة الـ SEAL للتسليم (SDV). وبالرغم من أن هذه الفرق الجديدة اكتسبت مهمة الـ SEAL إلا أنها احتفظت بمهمة الدعم البرمائي الذي ورثته عن الـ UDTs.

واليوم يعد الـ SEAL من الوحدات الحربية التي تقلدت أكبر عدد من الأوسمة في البلاد.





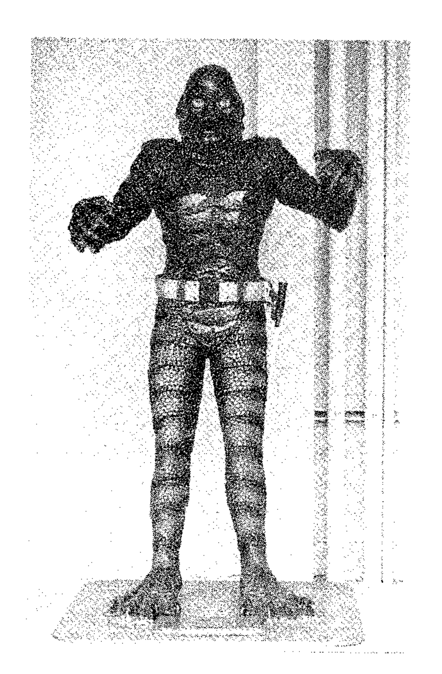
إذاً أنت ترغب بالالتحاق بالــ SEAL؟

يعتبر كثير من الخبراء أن التدريب الذي تخضع له وحــدات لـــ SEAL فــي البحرية الأميركية هو أقسى تدريب عسكري في العالم. إنه برنامج شاقّ يستنفد قــدرة الرجال البدنية والذهنية. إليك كيف يبدأ.

إن التدريب المكثّف هو عبارة عن عمليّة متواصلة تبدأ لدى الــ BUD/S (وحدات الــ SEAL للتدمير المائي الأساسي) في كورونادو فــي كاليفورنيــا. ويتطلّــب الــ BUD/S من كلّ ملتحق أن يمتلك حافزاً شخصياً ولياقة بدنية. وإضافة إلــى التدريــب البدني الذي يهدف إلى زيادة القوة والقدرة على التحمل، يخضع المتدرب لاختبار للقدرة على القيادة أيضاً. ولا مجال هناك للأداء السيء، فالأفضل هو المطلوب في كلّ لحظــة من النهار.فالغذاء المنظّم والتمرين والموقف الإيجابي هي أمور أساسية للنجاح وتجربة لا يلبث أن يكافأ عليها المتدرّب. وستعدّك التمارين التي يحتويها هذا الكتاب للضغــط الجسدي الذي يسببه البرنامج التدريبي المتكامل في الــ BUD/S.

ويمتد التدريب على ثلاث مراحل، كما يلي.

المرحلة الأولى: التكييف الأوليّ.



مخلوق المستنقع الأسود، هدية من صفّ الـ BUD/S رقم 62، وهو معروض في الباحة المركزيّة لمركز الـ BUD/S التدريبيّ.

تشتمل المرحلة الأولى على تكييف أولّيّ، وهي تمتدّ على ثمانية أسابيع. ويتألف التكييف البدني من تمارين عدو وسباحة وبناء أجسام، وتتزايد صعوبتها مع مرور الأسابيع. ويفترض بالطلاّب المشاركة أسبوعياً بأربعة أميال من العدو بالأحذية وبسباقات حواجز ضمن وقت محدد وبالسباحة بالزعانف في المحيط لمسافات تصل إلى ميلين. كما يتعلمون الإبحار بالقوارب الصغيرة.

ويدعى الأسبوع الخامس من المرحلة الأولى بـ"أسبوع الجحيم". إذ يشتمل هذا الأسبوع على خمسة أيام ونصف من التدريب المتواصل مع أربع ساعات من النوم على الأكثر. وقد خصص هذا الأسبوع لامتحان اندفاع الفرد الجسديّ والذهنيّ لأنه يعتمد بشكل كبير على العمل ضمن الفريق في المرحلة الأولى. أما في الأسابيع الثلاثة الأخيرة من هذه المرحلة فينصرف الطالب إلى تعلّم طرق المسح المائي وكيفية إعداد الخرائط المائية.

المرحلة الثانية: الغطس.



بعد إتمام المرحلة الأولى بنجاح، يصبح الطالب مستعدّاً لتدريب أكثر صعوبة. وتركّز المرحلة الثانية على جهاز التنفس المائي الذاتي الاحتواء (SCUBA) الحربي. وخلال هذه المرحلة الممتدة

لتكون من شباب الـ SEAL عليك:

من شروط الانتساب إلى الـ SEAL: إضافة إلى اجتياز الاختبار البدني، يتطلب الالتحاق بوحدات الـ SEAL (المعروفة أيضاً بالـ BUD/S) الشروط العامة التالية:

1. اجتياز امتحان بدني في الغطس
2. اجتياز امتحان بصريّ-بحيث لا يكون النظر أسوأ من 20/40 في إحدى العينين ومن 20/70 في العين الأخرى، ويكون قابلاً للتصحيح إلى 20/20، من دون المعاناة من عمى ألوان.
3. المقياس الأدنى في الـ ASVAB: VE+AR=104, MC=504
4. ألا يتعدّى المتقدّم الثامنة والعشرين من العمر
5. أن يكون ذكراً

إن اجتمعت لديك هذه الشروط، ابدأ بالتخطيط لحياتك في البحرية الأميركية منذ الآن. إتصل بمركز البحرية المحلّيّ للتجنيد وباشر البرنامج التدريبي على الفور.

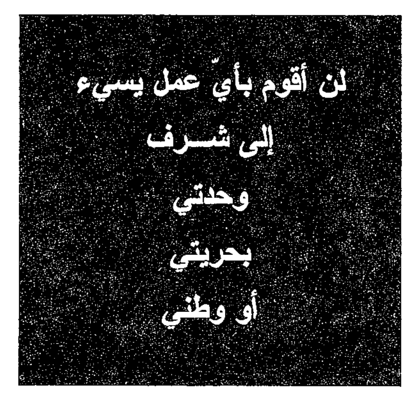


على سبعة أسابيع، يتدرب الطالب على إتقان مهارات تميز الـ SEAL عن غيرها من قوات العمليات الخاصة. وبالرغم من أن التدريب البدني المعتمد في المرحلة الأولى يستمرّ، على الطلاب إتمام الأربعة أميل من العدو وميلي السباحة وسباق الحواجز في وقت أقلّ. ويركز التدربون على نوعين من الـ SCUBA: التيار المفتوح (هواء مضغوط) والتيار المغلق (مئة بالمئة أوكسيجين). ويتمثّل الهدف الأكبر في تدريب الطالب على مهارات السبّاح الحربي الأساسية ليتم تصنيفه كغطّاس حربيّ. ويتم اللجوء إلى برنامج غطس تدريجيّ للتركيز على المهارات القتالية الأساسية التي يحتاجها المتدرب ليصبح غطّاساً حربياً.

المرحلة الثالثة: الحرب البرية.

هي عبارة عن عشرة أسابيع من التدريب المكثّف مع التركيز على عمليات التدمير والاستطلاع واستخدام الأسلحة ووضع التكتيك. كما يتعلّم الطلاب الملاحة البرية ووضع تكتيك الوحدات الصغيرة وزرع المتفجّرات

العسكرية في البر وتحت الماء والتدرب على استعمال الأسلحة. إضافة إلى ذلك تزداد مسافات العدو ويتم خفض وقت اجتياز أميال العدو والسباحة وسباق الحواجز. ويطبّق الطلاّب التقنيات التي تعلموها في البرنامج التدريبي خلال الأسابيع الأربعة الأخيرة على جزيرة سان كليمانت في كاليفورنيا.

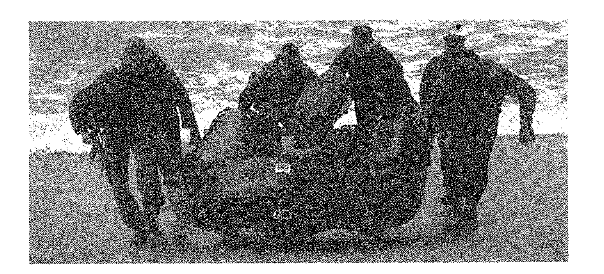


يتبع التخرج من الـ BUD/S تدريب إضافيّ. فقبل التقدّم إلى القيادة البحرية الحربية الخاصة الأولى، يتلقى المتخرجون تدريباً أساسياً على الهبوط بالمظلات يمتد على ثلاثة أسابيع، وذلك في مدرسة الجيش الجوية الواقعة في فورت بينينغ في جورجيا. وعندما يتم أفراد وحدات البحرية تدريبهم في الـ BUD/S والتدريب الهوائي الأساسي، يخضعون لأسبوعين من تدريب التقنيين على العمليات الخاصة في مركز البحرية الحربي الخاص في كولورادو. إضافة إلى ذلك يشارك المتدربون في دروس تمتد على ثلاثين أسبوعاً تشتمل على إرشادات طبية في الغطس ومهارات طبية وتدعى D–18. وفي هذه المرحلة يتلقى الطلاب دروساً في معالجة الحروق والإصابات بالرصاص والرضوض.

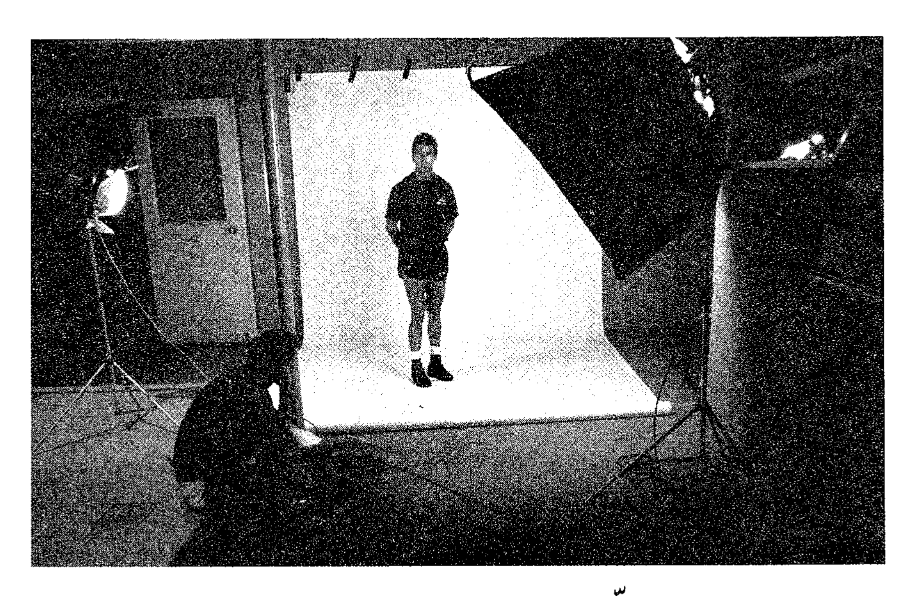
ويحصل المتفوقون على وسام حربي خاص من البحرية الأميركية بعد إتمامهم فترة تجريبية ممتدة على ستة شهور مع إحدى فرق الـ SEAL. بينما يخدم السبّاحون الحربيون الجدد حتى انتهاء مدة تجنيدهم الأولى (أي ما يتراوح بين سنتين ونصف وثلاث سنوات) إمّا في عربة الـ SEAL للتسليم (SDV) أو لدى الـ SEAL. أما الأفراد المدرجون تحت قائمة إعادة التجنيد، فيخضعون لتدريب إضافي ثم يخدمون تحت إمرة الـ SDV أو الـ SEAL ويتمون لديهما جولة بحرية لمدة خمس سنوات. وتشتمل الدروس المتقدّمة على القنص والإشراف على الغطس والتدريب اللغويّ واتصالات الـ SEAL التكتيكيّة. كما تتوافر أيضاً فرص خدمة في البحوث والتنمية،

هذا بالإضافة إلى الخدمة في مجال التدريب وتعيينات ما وراء البحار.

ولمزيد من المعلومات حول الالتحاق بالــ SEAL، أنظــر المعلومــات الملحقــة بالكتاب.







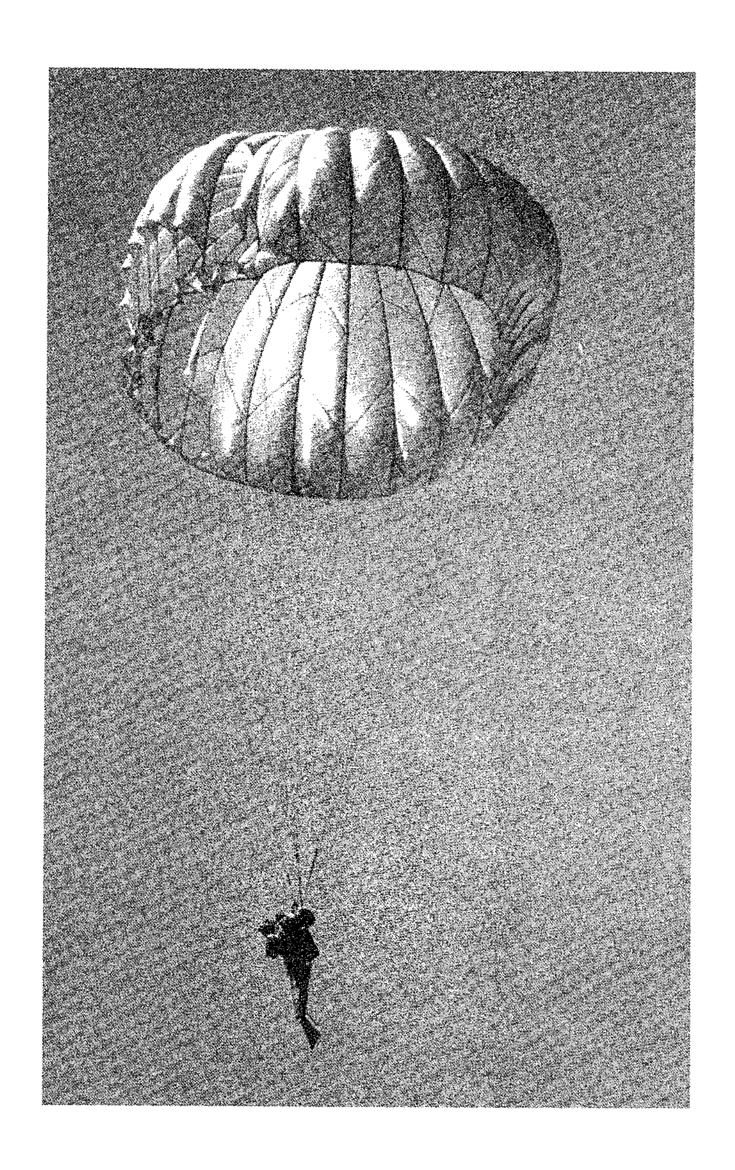
لقاء مع مدرّب من وحدات الـ SEAL:

كيفن بلايك

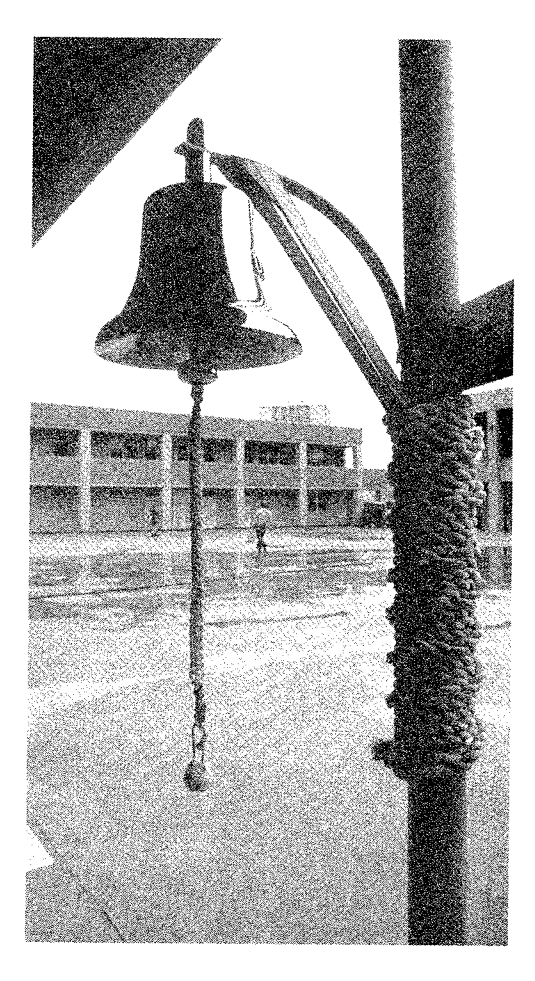
كان من حظنا خلال زيارتنا إلى مركز البحرية الحربي الخاص أن التقينا بمدرب الـ BUD/S، كيفن بلايك، الذي شاركنا معلوماته القيّمة حول اللياقة البدنية. فقد أطلعنا كيفن على تمارين الشدّ والتمارين البدنية، كما أعطانا فكرة عن تدريب الـ SEAL في جميع مراحل برنامج الـ BUD/S.

والواقع أن كيفن هو عضو في الـ SEAL منذ خمس عشرة سنة تقريباً. فمنذ عام 1982، كان عضواً في فرقة الـ SEAL 2، وفرقة الـ SEAL 3، وفرقة الـ SEAL 5. وبوصفه عضواً في الـ SEAL، فقد خدم في أوروبا والبحر المتوسّط وجنوب شرق أسيا وجنوب غربها وفي غرب المحيط الهادئ. إضافة إلى ذلك، أمضى كيفن سنة في كودياك في ألاسكا، كمدرّب حربيّ شتويّ. وفي وقت الفراغ يهوى كيفن تسلق الصخور وركوب الدراجة والرياضة.

يعمل كيفن حالياً مدرّباً في الـ BUD/S للمرحلة الرابعة، وهي مرحلة إعدادية تسبق المرحلة الأولى. وقد سميت بالمرحلة الرابعة لأنها الأحدث في الـ BUD/S. تركز هذه المرحلة بكثافة على التكييف البدنيّ، وقد خصصت لمساعدة المرشحين لدخول الـ BUD/S على إعداد أنفسهم للمرحلة الأولى.



حافظ على اندفاعك



الواقع أن اندفاع الطالب في الـ BUD/S يأتي بشكل أساسي من زملائه في التدريب، إذ يشجع الطلاب بعضهم بعضاً. فتدريب الـ SEAL يتفرّد عن غيره بالضغط الذي يمارسه على المتدربين والذي ينظر إليه هؤلاء نظرة سلبية أحياناً. إلا أن لهذا الضغط وجهاً آخر إيجابيّ يدفع بهم إلى الإيمان بأنهم مجموعة من الرجال الذين يواجهون وضعاً متطلباً، صعباً ، ومرغوباً فيه.

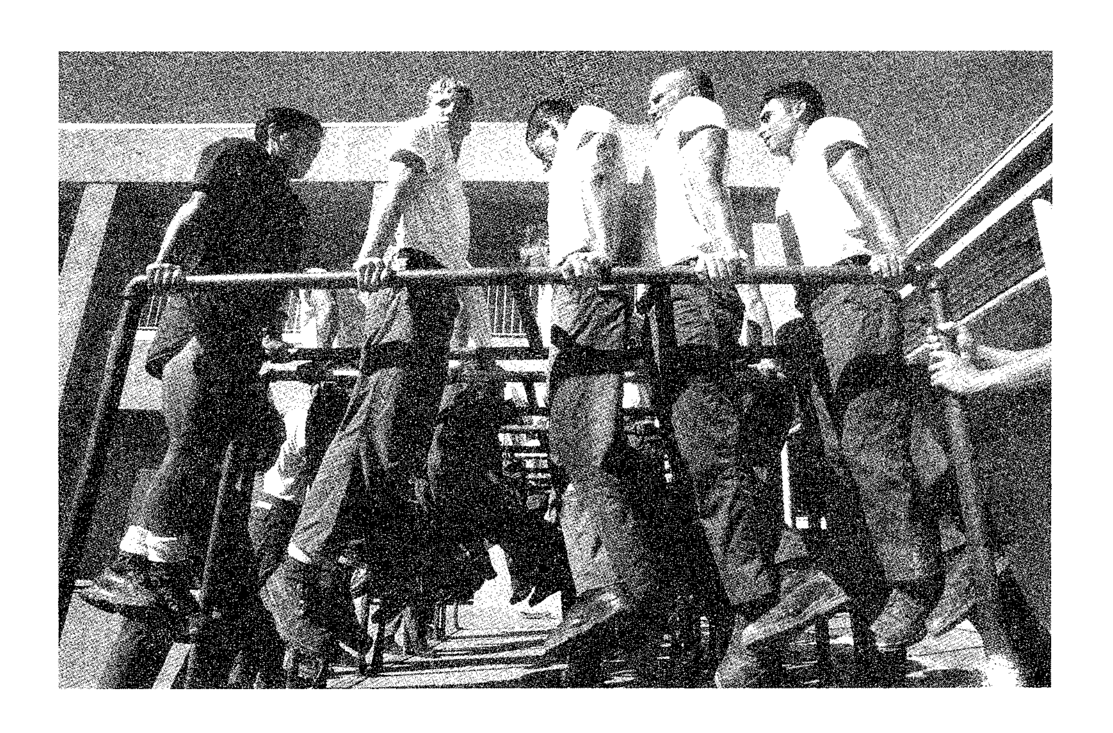
درجت العادة على أن يقوم المنسحب من التدريب بقرع الجرس ثلاث مرات وبوضع خوذته تحته، وهو أمر غالباً ما يحدث في صفوف الـ BUD/S. إذ من شأن معدّل الانسحاب أن يبلغ 75% أو أكثر.

إلا أن روحاً مرضية قد تتفشّى داخل الصف وخاصة مع تقدم الـــ SEAL في التدريب واقترابهم من النهاية، إذ تأخذ روح الجماعة بالزوال. في الواقع، بالإمكان رؤية الاندفاع والإحساس به.

ولكن ماذا لو لم تكن طالباً في الـــ BUD/S، وكنت مهتماً بالالتحاق بوحدات الـــ SEAL يوماً، وتفكر في الانضمام للـــ BUD/S، وتعمل في حديقتك لتحصل على لياقة بدنية؟ كيف لك أن تحافظ على اندفاعك؟ أنصحك في هذه الحالة بإيجاد شخص يدعمك ويشاركك أحلامك وأهدافك وقيمك. فبهذه الطريقة تتعاونان لتبقيا على حماسكما، وبالتدريب المشترك تحصلان على نتائج مرضية لكليكما.

من جهة ثانية يعدّ التصوّر الذهني الإيجابي مهمّاً أيضاً. كوّن بالتالي صورة واضحة عن هدفك ثم ركّز على تلك الصورة وفكّر بها باستمرار واجعل منها صورة ذهنيّة إيجابية لمن وما وأين تحبّ أن تكون، ثم تقدم باتجاهها! فالاندفاع الشخصي سلاح قويّ وفعّال.

إليك مثل يساعدك على جعل تدريبك أكثر فعالية. افترض بأنك تعدو على الشاطئ أو على الطريق، ثم تخيّل بأنك تشارك في سباق وأن الطريق يعج بالمشجعين. ستلاحظ بأنك صرت أفضل حالاً وستعدو بشكل أسرع وباندفاع أكبر. وستكتشف بعد ذلك بأن تمرينك كان ممتازاً بفضل لجوئك إلى التصور الذهني الإيجابي كأداة حفز ذاتيّة.



تمارين شدّ العضلات

مقدّمة:

غالباً ما يتم اللجوء إلى تمارين الشد أو التمطّي في التدريبات للتسخين. بيد أن أعضاء الـ SEAL يقومون بالتسخين قبل تمارين الشدّ. ذلك أن من شأن شدّ العضلات قبل تسخينها أن يسبب الألم وقد يكون مؤذياً أحياناً. من الأفضل بالتالي الركض قليلاً لميلين أو ثلاثة ومن ثمّ التمطّي، قبل مباشرة التدريب. أما إن لم يكن لديك الوقت الكافي للعدو، قم بمشي سريع لمدة 15 دقيقة، أو ببعض تمارين القفز أو غيرها من التمارين البدنية التي تساعد على ضخّ الدم في العروق.



تمرين القفز عن الحواجز

إجلس على الأرض وشكّل بساقيك زاوية قائمة 90°، كما هو مبين في الصورة. استرخ، واشعر بالثقل يتحوّل إلى عضلات الساقين ثم انحن ببطء إلى الأمام من دون ثني الساق حتى تتمكن من إمساك أخمص قدمك. أرخِ جميع عضلاتك أكثر ولكن ليس إلى حدّ الشعور بالألم، بل يجب أن تشعر بالراحة. أبق ظهرك مستقيماً ثم انحنِ فوق ساقك. وقد يستغرق الأمر أسابيعاً أو شهوراً من التمرين قبل أن يكتسب جسدك مرونة قصوى.

أما الجزء الثاني من هذا التمرين فينصّ على الاستلقاء على الظهر والتمطّي كما في الصورة الثانية. ومن الضروريّ هنا الاستلقاء بوضع طبيعيّ ومريح تكون فيه جميع العضلات مسترخية بحيث يتمكن المتدرّب من التركيز على العضلة التي يريد شدّها. حافظ على وضعك لمدة 30 ثانية ثم اعتدل.



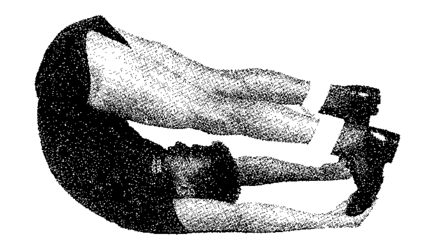
تمرين القفز عن الحواجز المعدّل

في هذا التمرين ضع ساقك الثانية كما تظهر الصورة أعلاه. فهو وضـــع مريـــح للظهر أكثر من التمرين العاديّ كما أنه يساعد على شدّ عضلات أسفل الظهر وأوتـــار المأبِض. والواقع أن شدّ أسفل الظهر هو أمر ضروري ويزداد أهمية مع التقـــدّم فـــي السنّ.

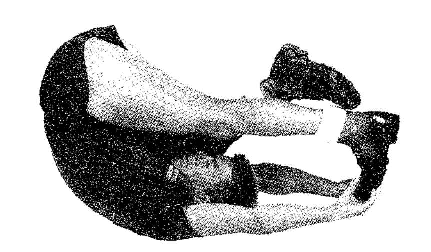


تمرين ثني الرأس على الركبتين

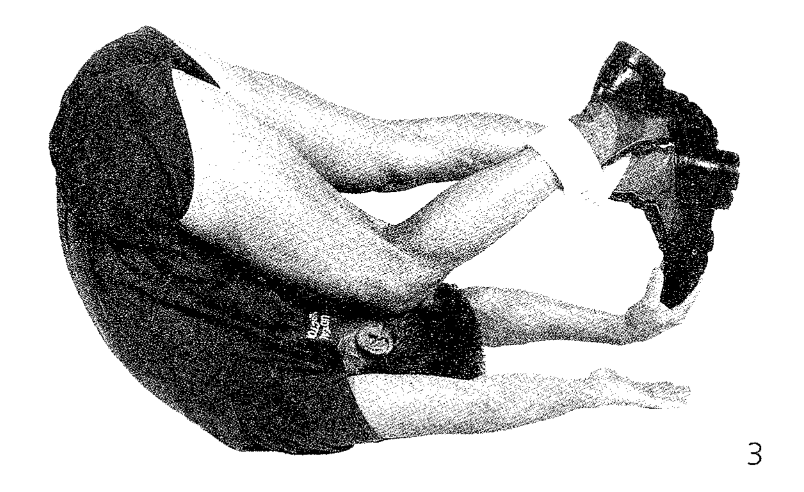
يعدّ هذا التمرين تمريناً مزدوجاً لشدّ أوتار المأبض. مدّ ساقيك أمامك بشكل مستقيم وأمسك أصابع قدميك. فهذه طريقة أخرى لشدّ باطن الساق من البطتين إلى الردفين. حافظ على وضعك وابدأ بالانحناء تدريجيّاً من دون التسبب بالألم. قد ترغب بالتأرجح قليلاً من جهة إلى أخرى لتشعر بأن التمرين يشد جانبي ساقيك أيضاً.



1



2



3

تمرين الالتفاف إلى الخلف

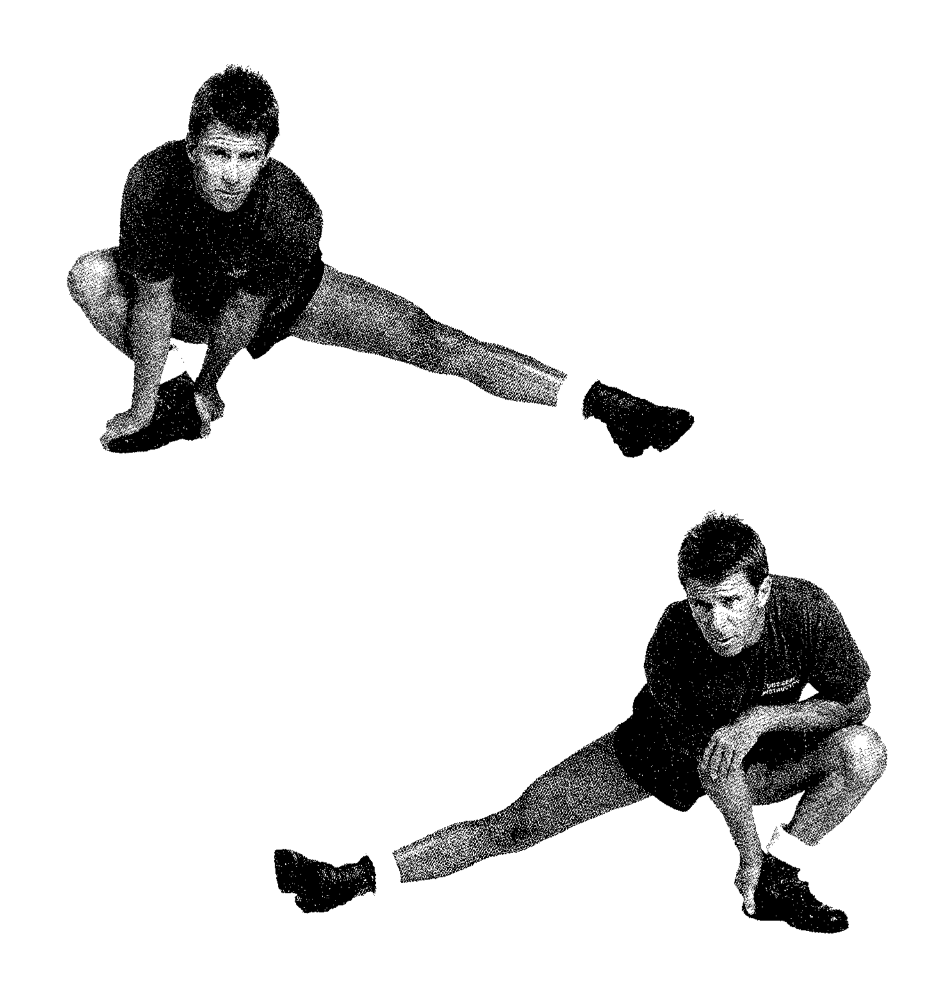
إنه تمرين جيّد لشدّ الظهر وأوتار المأبض. استرخ ودع الجاذبية تشدّك إلى الأسفل. يمكنك بعد ذلك سحب إحدى الساقين ورفع ردفيك بحيث يساعد الردف الموصول بتلك الساق على شدّ عضلات الظهر الممتدة على طول العمود الفقريّ. كرّر التمرين على الجهة الثانية.





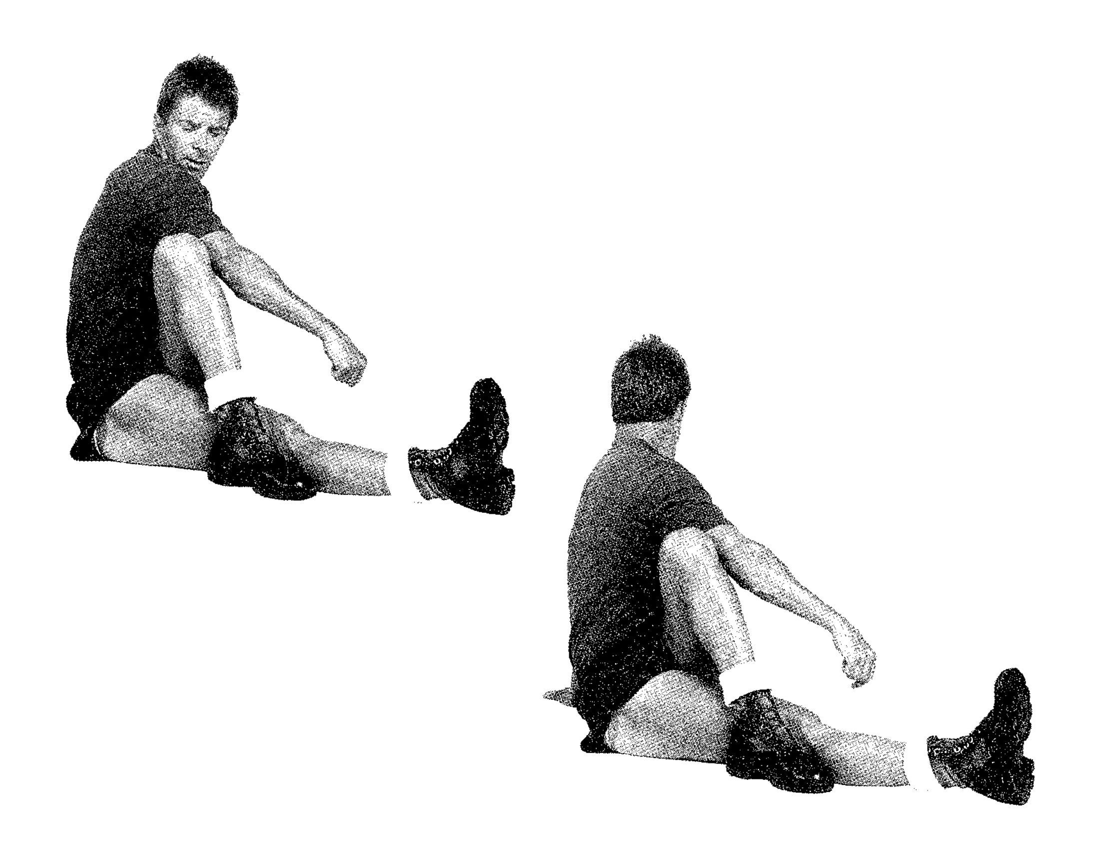
تمرين وضع الفراشة

يعتبر تمرين وضع الفراشة التمرين المفضّل لدى المتدربين لكونه يساعد كثيراً على الاسترخاء. إجمع أخمص قدميك إلى بعضهما، فهذا الوضع يساعد على شدّ أوتار الأربيّة. قرّب قدميك من بعضهما قدر الإمكان وأبقهما مسطحتين ثم ادفع قصبتي الساق والبطتين إلى الأسفل بمرفقيك. وخلال التمرين أبق رأسك وعنقك محنيّين إلى الأسفل. وبإمكانك التأرجح إلى الأمام والخلف قليلاً ولكن بلطف لزيادة مرونة الجسد في هذا التمرين مع الوقت.



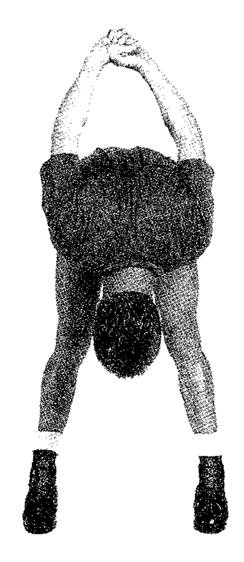
تمرين شد الأربيّة

قف وباعد بين ساقيك مسافة أكبر من عرض الكتفين. يهدف هذا التمرين إلى شدّ أوتار الجسد من باطن الفخذ إلى الركبة. وقد تفضّل وضع يدك على عقب قدمك كما في الصورة لتحافظ على توازنك ولتبقَ ساقك الثانية مستقيمة. أرخِ جسدك واستند على ركبتك، ثمّ كرّر التمرين على الجهة الأخرى.



تمرين التواء الرباط المرفقي الظنبوبي

بداية، ضع ساقك اليمنى على الأرض واكتف ساقك اليسرى عليها لكي يصبح الكاحل قرب الركبة. الجزء الفعال من هذا الإلتواء هو وضع كوع يدك خارج ركبتك المثنية ودفعها. إستدر بحيث تشعر بالشد إبتداءً بالأوتار المأبضية مروراً بالإلية وصولاً إلى أسفل الظهر. أدر رأسك مع الشد، كرّر التمرين من الجهة الأخرى.





تمرين الشدّ للسباحين

انحنِ كما تبيّن لك الصورة، ممسكاً رسغ إحدى يديك باليد الأخرى أو شابكاً أصـــابعك. اسحب بعد ذلك رسغك نحو الخلف بحيث تشدّ بلطف العضلات الداليّة الأماميّة. قد تفضـّــل القيام بهذا التمرين بمساعدة رفيق لك لجعلـــه أكثر فعالية، بالرغم من أن أداءه على انفـــراد ممكن أيضاً.

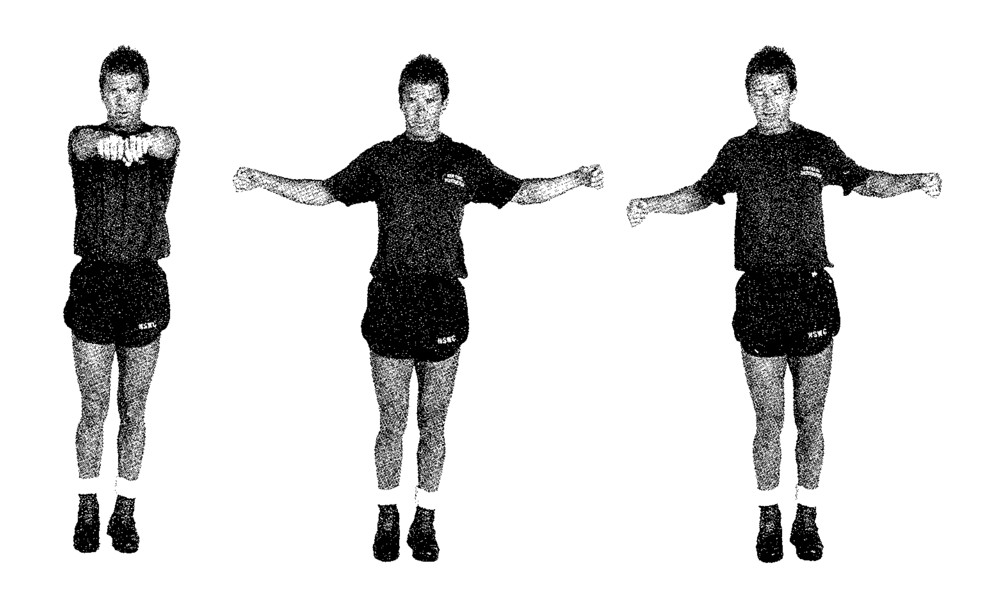






شدّ العضلة الثلاثيّة الرؤوس

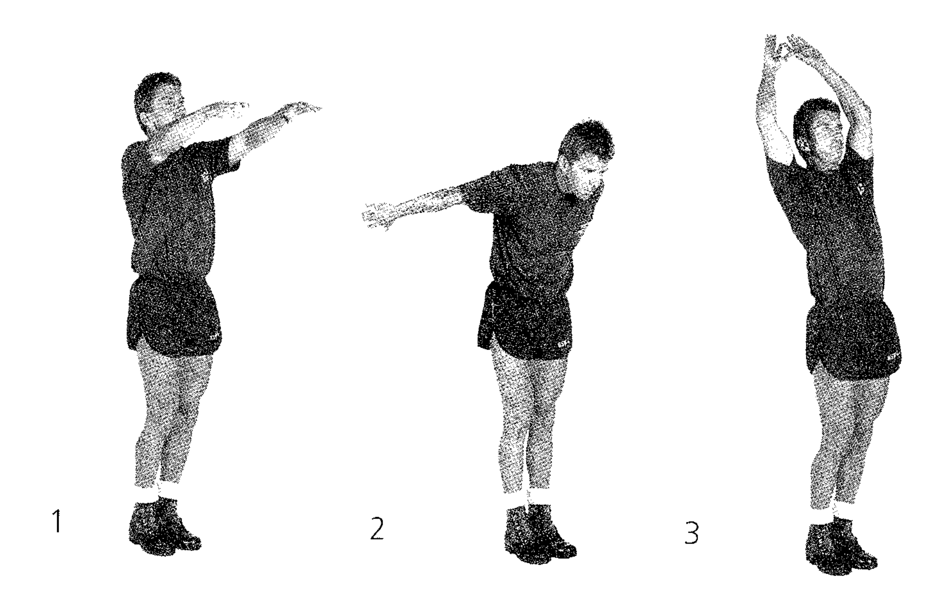
ضع مرفقك الأيمن على الجهة اليمنى لرأسك، بحيث تلامس يدك اليمنى المنطقة الفاصلة بين مشـطي الكتـف. أمسـك مرفقك الأيمن بيدك اليسرى ثم اسحبه إلى الأعلى برفق لشدّ العضلة الثلاثية الرؤوس. ومن شأن هذا التمرين أن يتحـوّل إلى تمرين جيّد لشدّ جانب الجسد إن انحنيت إلـى الجهـة اليسرى كما هو مبين في الصورة. بدّل وضع الذراعين لشدّ عضلات الجهة الثانية.



تمرين ضغط ـ ضغط ـ قذف

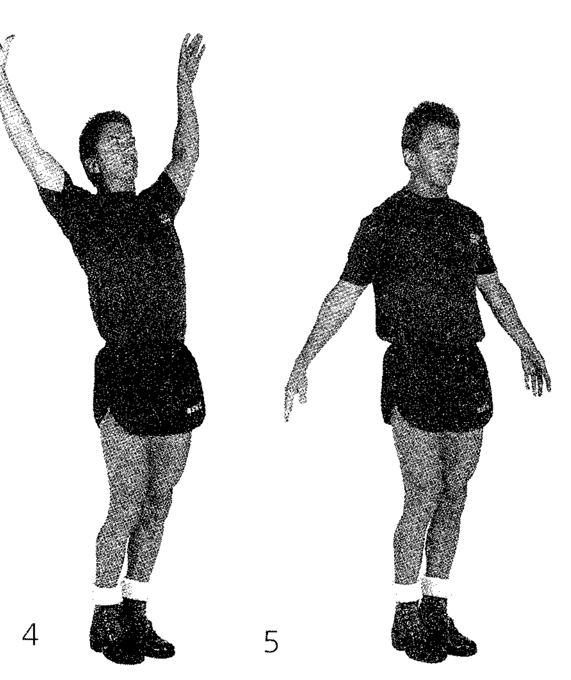


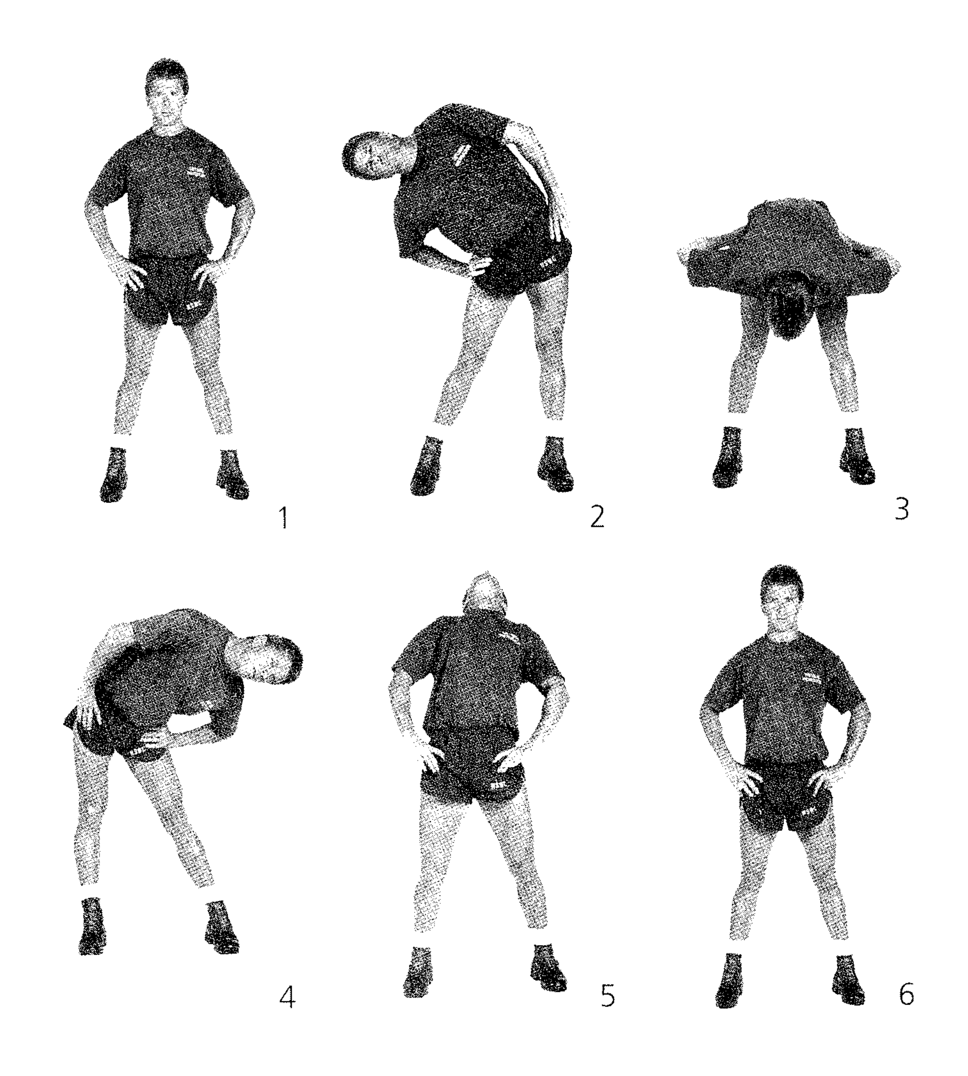
يبدأ هذا التمرين بمدّ الذراعين إلى الأمام أفقياً، بشكل مستقيم. أرجعهما بعد ذلك إلى الوراء مثل حركة الفراشة مع ثني المرفقين بمقدار 90°، ثم ادفعهما إلى الخلف للحصول على أكبر مدى ممكن من الحركة. هذا هو تمرين الضغط الذي يجب القيام به مرتين، ضغط- ضغط، واحرص على عدم الدفع إلى الخلف كثيراً. تحاشى أداء هذا التمرين في حال كان الكتف مصاباً. أما حركة القذف فتتم بفتح الذراعين برفق على عرضهما ودفعهما إلى الخلف. قم بالوقت نفسه بالوقوف على رؤوس أصابعك وبتقويس ظهرك. ذلك هو تمرين ضغط ـ ضغط ـ قذف، وهو أسهل مما يبدو.



تمرين أمام، وراء، فوق

يبدأ هذا التمرين بذراعيك وهما ممدودتين على الجانبين. مدّهما إلى الأمام بشكل مستقيم، ثم اقذفهما إلى الخلف كما في تمرين الشد للسباحين. أعدهما بعد ذلك إلى نقطة البداية، ثم ارسم بهما دائرة عكسيّة كبيرة حول ظهرك حتى ترجع إلى نقطة البداية. كرّر التمرين.





تمرين دوران الجذع

ضع يديك على ردفيك وباعد بين قدميك مسافة تعادل عرض الكتفين تقريباً. يجب أن تكون وقفتك ثابتة ومريحة. ابدأ برفق وببطء وانحنِ عند الخصر إلى الجهة اليمنى. اتّكئ قليلاً بهذا الوضع ثم عد إلى نقطة البداية. انحن إلى الأمام و ارجع إلى وضع البداية، ثم انحن إلى اليسار وانتصب من جديد. انحن بعد ذلك إلى الخلف وانتصب. ويستحسن عند بلوغ نصف المرات التي يجب تكرارها عكس اتجاه أداء التمرين والبدء من جهة اليسار.

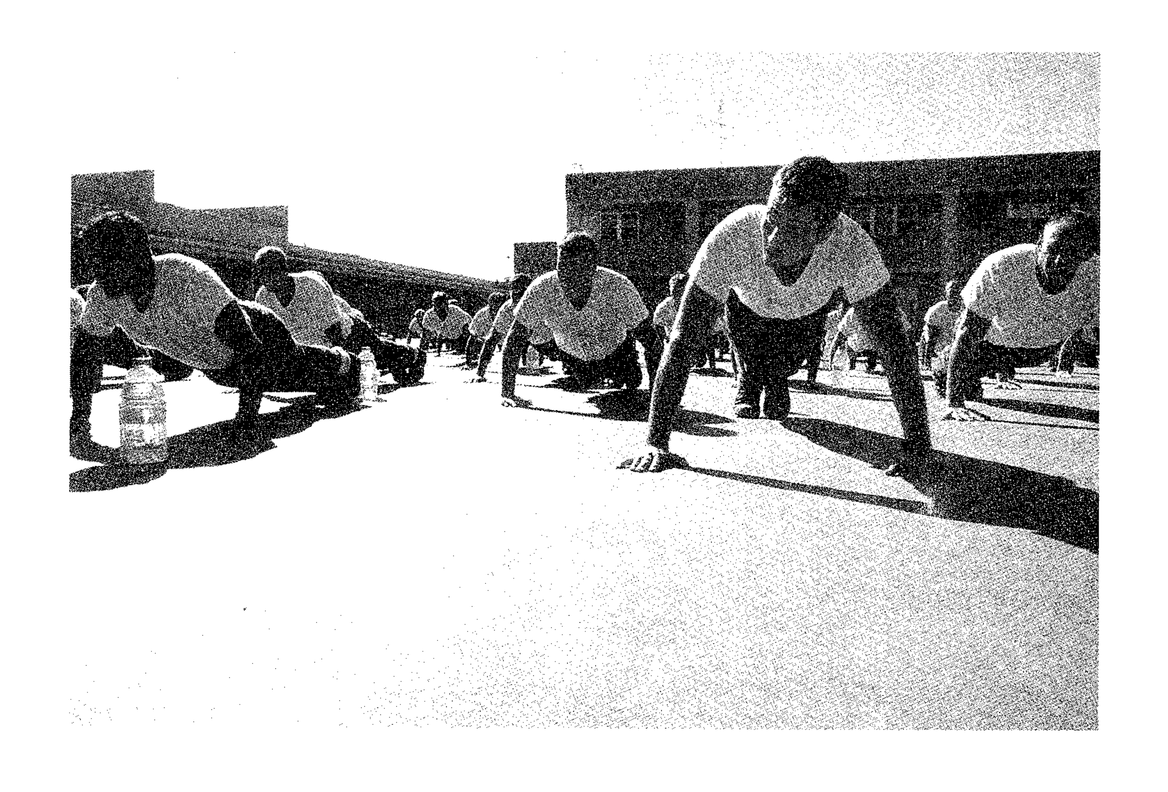




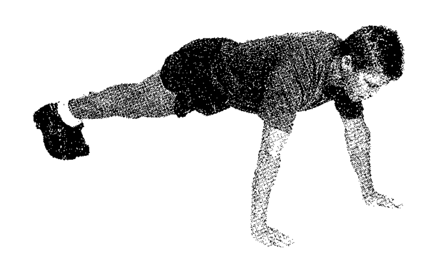
تمرين ثني الجذع إلى الأمام والخلف

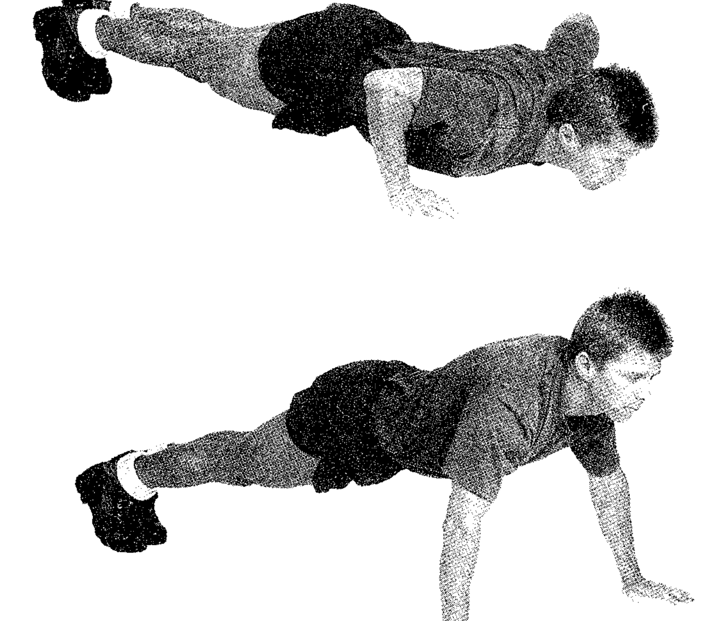
هو تمرين شديد البساطة. ضع يديك على ردفيك، وباعد بين قدميك بما يوازي عرض الكتفين. انحن إلى الأمام، واحد. عد إلى وضع البداية، اثنان. انحن إلى الخلف، ثلاثة.ثم عد إلى وضعك الأساسيّ، أربعة. وحافظ في جميع التمارين على وتيرة معيّنة أثناء العدّ، واحد، اثنان، ثلاثة، واحد. واحد، اثنان، ثلاثة، اثنان. واحد، اثنان، ثلاثة، ثلاثة، وهكذا، كي تتذكر كم مرة أعدت التمرين.





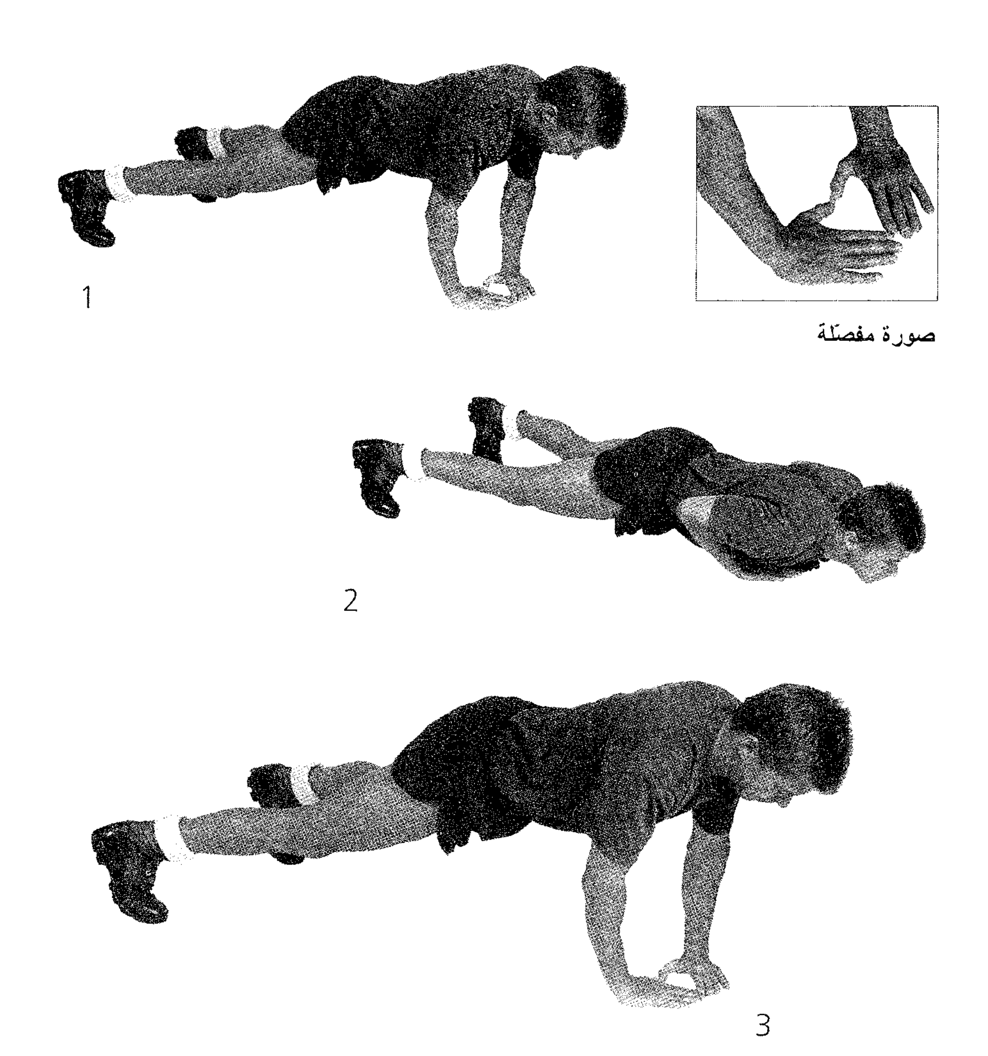
تمارين الجزء الأعلى من الجسد





تمارين الدفع

لا شكّ بأن تمارين الدفع هي من التمارين البدنية الأساسية المألوفة لدى الجميع. والواقع أن أعضاء الـ SEAL يقومون بعديد من هذه التمارين لاكتساب قوّتهم الجسديّة. نفّذ التعليمات بدقة وركز على اتباع تقنيّة صحيحة، ولن تلبث بعد فترة قصيرة أن تقوم بمئات من تمارين الدفع. تبين لك الصورة العليا وضع البداية. فاليدان متباعدتان بمسافة مريحة – تعتبر نموذجية إن كانت تفوق عرض الكتفين بقليل. قرّب قدميك من بعضهما وانخفض مبقياً مسافة أقل من عرض قبضة اليد بينك وبين الأرض. أبق ظهرك مستقيماً تماماً، فالمتدربون في الـ SEAL يحرصون بشدّة على مسألة استقامة الظهر أثناء أداء هذا التمرين الكلاسيكيّ أو تمارين الدفع الأخرى. ولا تثني ظهرك أو جسدك عند الخصر وتبقي ردفيك أعلى من ظهرك، لأن من شأن ذلك أن يؤذيك مع الوقت. تعلّم بالتالي كيفية أداء التمرين وقم به بشكل سليم.



صورة مفصّلة

تمرين الدفع للعضلة الثلاثية الرؤوس

إنه من أنواع تمارين الدفع التي تركّز على شدّ العضلة الثلاثية الرؤوس. يتم أداء هذا التمرين بتشكيل مثلّث صغير بالإبهامين والسبابتين (أنظر الصورة المفصّلة). باعد بين قدميك مسافة قدمين للحفاظ على التوازن وانخفض حتى يلامس الصدر اليدين. أبق ظهرك مستقيماً واشعر بالسخونة التي تجتاح عضلاتك المثلثة.

1 2

3 4

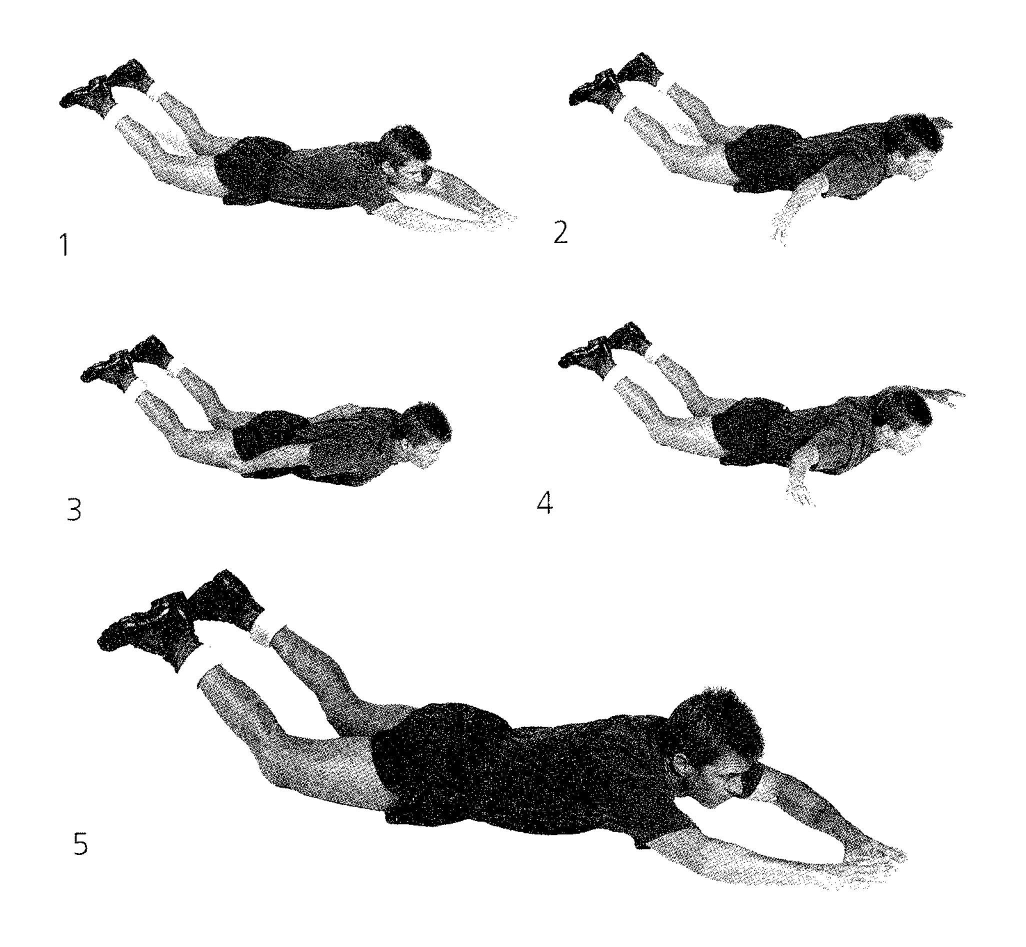
5 6

تمرين الدفع للغطّاسين



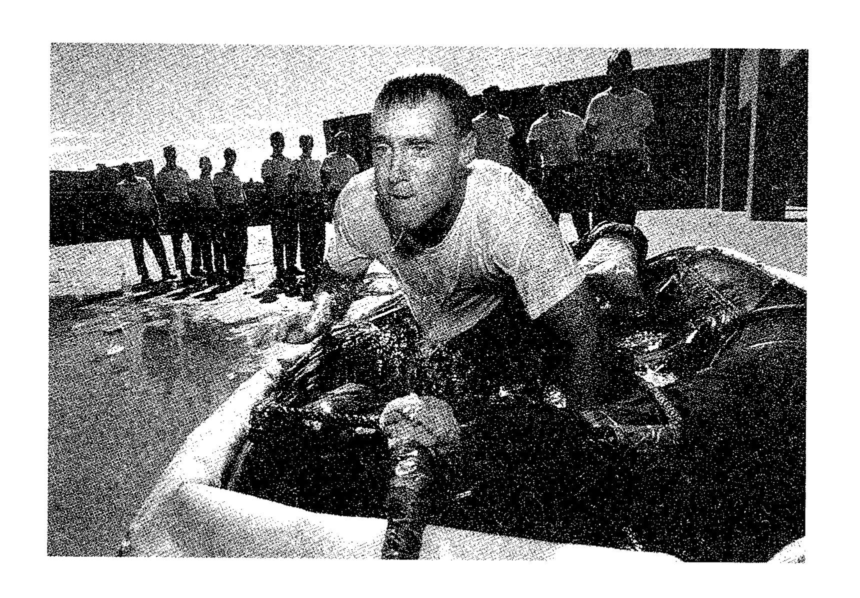
7

تمرين الدفع للغطاسين هو تمرين متعدّد الأبعاد، يشتمل على حركات الضغط المنحنية والمسطحة والمائلة. إجعل المسافة الفاصلة بين يديك أعرض بقليل مما هي عليه في تمرين الدفع العاديّ. وكما هو الحال في تمرين الدفع للعضلة المثلّثة، أبقِ قدميك متباعدتين بنفس المسافة الفاصلة بين اليدين. انخفض إلى الأسفل بحيث يحتكّ أنفك بالأرض عند الوسط، ثم ارفع جسدك بأكمله كما هو مبين في الصورة. تحرّك ببطء وسلاسة، ثم اعكس حركتك حتى تعود إلى وضع البداية. كرّر التمرين عدة مرّات.



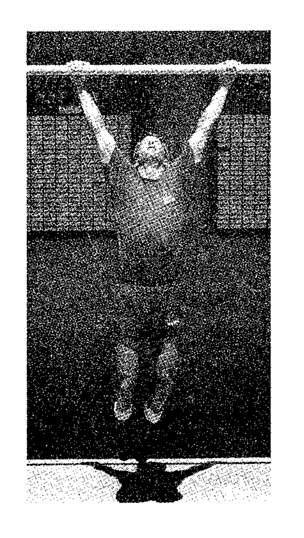
تمرين سحب الذراعين

من الجيّد أداء هذه التمارين بعد الانتهاء من تمارين الدفع. تمـــدّد علـــى بطنـــك وارفع قدميك وذراعيك عن الأرض بحيث يكون جسدك مقوّساً وذراعاك مشـــــدودتين أمام رأسك. اسحب ذراعيك إلى الخلف حتى بلوغ الفخذين ثمّ أعدهمـــا عكســـياً إلـــى نقطة البداية.قم بأداء هذا التمرين على انه مؤلف من أربعة مراحـــل: واحـــد، اثنـــان، ثلاثة، واحد. واحد، اثنان، ثلاثة، اثنان. واحد، اثنان، ثلاثة، ثلاثة. والواقع أن تمريـــن سحب الذراعين شبيه بسباحة الصدر ولكن على الأرض. إحرص على تحريك ذراعيك برفق وببطء.



خلال التمارين البدنية الساحقة يقوم مرشحو الـ SEAL بملء قارب أو اثنين من القوارب المنفوخة بالماء. فإن بدا على أحد المتدربين بأنه يعاني من فرط السخونة، يتم إرساله إلى هذا القارب لتبريده. وقد يرغب البعض بالقيام بذلك عوضاً عن الركض لتبريد أجسادهم بأمواج البحر.

وإذا برهن أحد الشبّان عن سوء أداء وقلة اندفاع في بعض الأحيان يرسله المدرّب إلى قارب الماء لمساعدته على استعادة اندفاعه. ولكن من شأن الماء أن يصبح قذراً بعد أن يغطس فيه عشرات من الطلاب المصابين بفرط السخونة. خذها مني نصيحة: لا تحاول القيام بذلك في المنزل!



تمارين السحب والغوص

أين يكمن سرّ تمرين السحب الصحيح؟

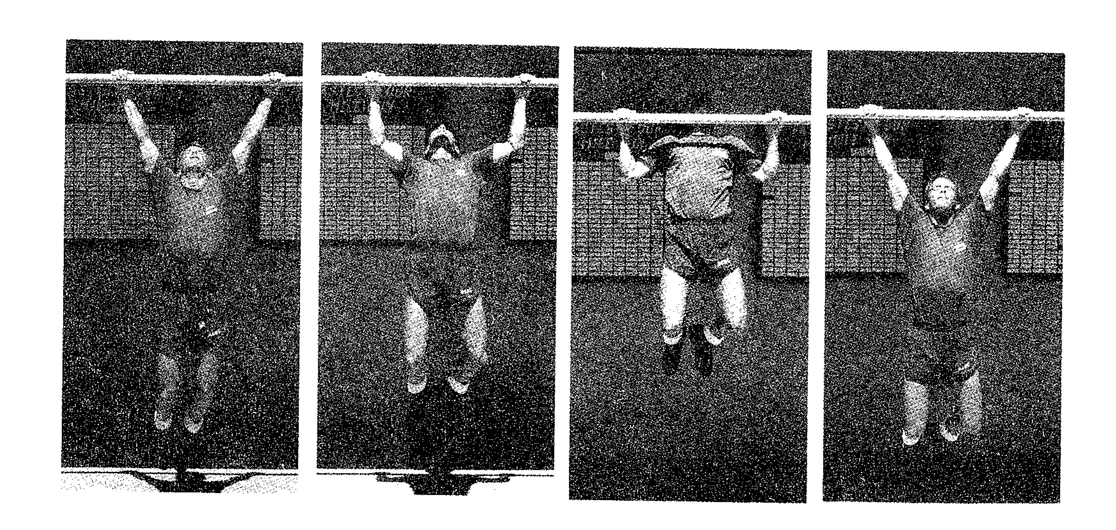
إليك بعض النصائح التي تساعدك على اكتساب التقنية السليمة. أبقِ ظهرك مقوّساً. تخيّل ذراعيك كمشبكين، وحاول عدم إشراك عضلاتك ذات الرأسين في التمرين. والواقع أن تمارين السحب هي تمارين للظهر، وإن كانت عضلات الذراعين ستنتفخ بالتأكيد. واحرص على شدّ عضلاتك أوّلاً.

فلنفرض بأنك قادر على أداء سبعة تمارين سحب، كيف لك أن تقوم بثمانية؟

إليك طريقتان جيدتان لتعلُّم القيام بأعداد أكبر من تمارين السحب. أولاً، جِد قاعة رياضية تحتوي على آلة لتمارين السحب Lat Pull-Down machine، وابدأ بإضافة ما بين 10 و25 باوند إلى وزنك وقم بخمسة تمارين سحب قوية نحو الأسفل. إخفض بعد ذلك الوزن ما بين 10 و25 باوند أقلّ من وزنك وقم بثمانية تمارين سحب إلى الأسفل أو تسعة. فبهذه الطريقة تتعوّد على تأدية أعداد أكبر من حركات السحب إلى الأعلى وتزيد من قدرتك على المقاومة. كما أنها تجعلك أكثر قوّة لرفع جسدك عند أداء تمارين السحب الفعليّة.

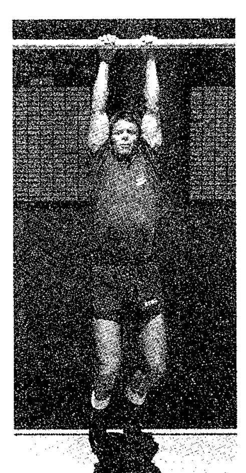
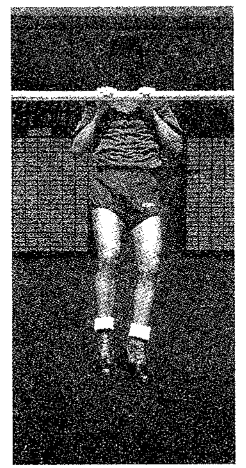
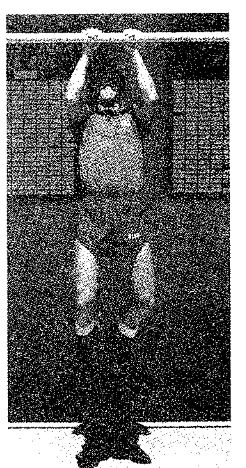
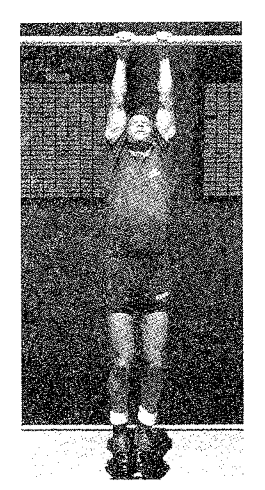
أما الطريقة الثانية لتحسين القدرة على أداء تمارين السحب الجامدة الخاصة بالـ SEAL (أي بدون تدوير الساقين أو الركل للارتفاع فوق العارضة) فتتمثّل بالتدرب مع رفيق. فمن شأن رفيقك أن يساندك عبر دفع ردفيك أو أسفل ظهرك إلى الأعلى أثناء أدائك للتمارين بحيث تتمكن من القيام بتمرينين أكثر على العارضة.

والواقع أن أعضاء الـ SEAL يقومون بكثير من تمارين الدفع العادية وأشكالها الأخرى.



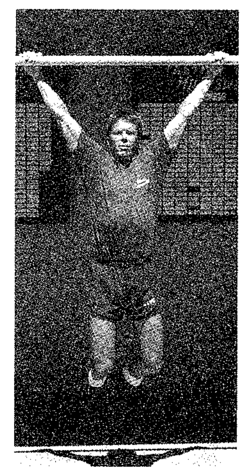
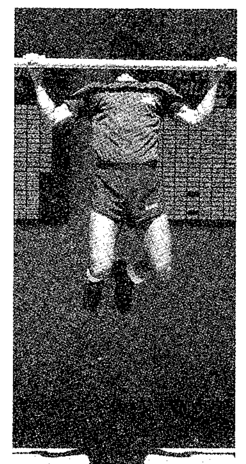
القبضة العاديّة

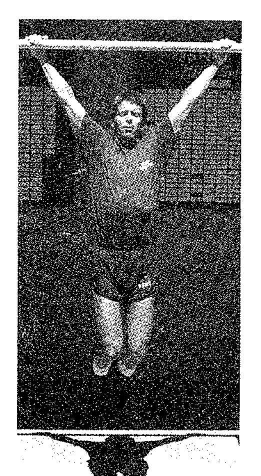
تؤدّى تمارين السحب بالقبضة العادية بشكل روتينيّ. أمسك العارضة وباعد بين يديك مسافة أكبر من عرض الكتفين بقليل. ضع الإبهام وباقي الأصابع على نفس الجهة من العارضة. تعلّق بشكل مستقيم، وتخيّل يديك وكأنهما مشبكين، ثم حرّك ظهرك لا ذراعيك. أبق ظهرك مقوّساً، وتطلّع إلى أعلى. إسحب جسدك نحو الأعلى ثم اخفضه بحركة مضبوطة. وركّز على استخدام التقنية الصحيحة لجميع أشكال تمارين السحب. فالشكل هو مفتاح الأداء السليم.

القبضة الضيّقة

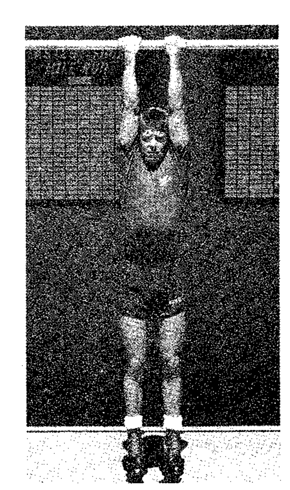
أمسك العارضة بحيث يكون ظاهر كفيك بمواجهتك، ويداك على بعد إنشين من بعضهما. إعتمد نفس التقنية المتبعة في تمرين السحب العاديّ، قوّس ظهرك واعتبر يديك مشبكين ثم تحرك بالطريقة الصحيحة. لاحظ في الصورة عدم تحريك المتدرب ساقيه بتاتاً أثناء أداء التمرين. ولكن في حال واجهت صعوبة في إبقاء ساقيك مستقيمتين، اثنهما قليلاً عند الركبتين واشبكهما عند الكاحلين. فمن شأن ذلك أن يساعدك في الحفاظ على توازنك وأن يقلل من حاجتك إلى تحريك ساقيك.

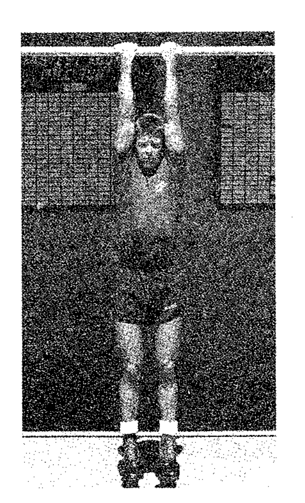





القبضة العريضة

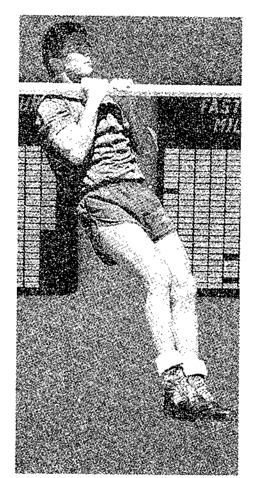
يشكّل تمرين السحب بالقبضة العريضة تحدّياً حقيقياً. باعد بين يديك قدر الإمكان ولكن حافظ على وضعية مريحة. طبّق التقنية نفسها: إعتبر اليدين مشبكين واستعمل ظهرك عوضاً عن ذراعيك. والواقع أنه في هذا التمرين ستخضع عضلاتك الدالية لتمرين جيّد. إسحب نفسك نحو الأعلى ثم انخفض، بلطف وبطء، ودائماً بحركة مضبوطة.

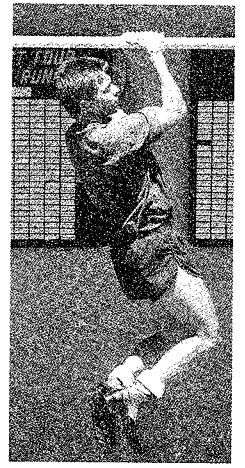
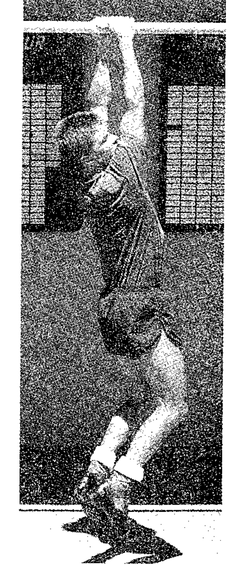




القبضة المعكوسة

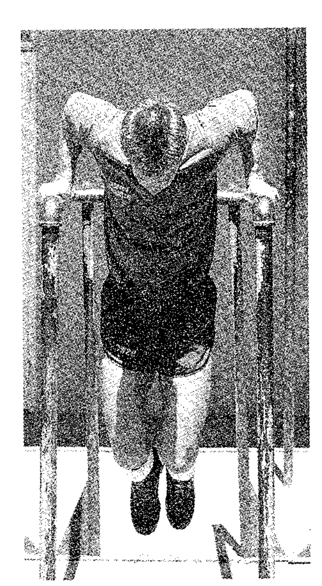
تعتمد في هذا التمرين نفس الطريقة المتبعة في تمرين السحب بالقبضة الضيّقة، مع اختلاف واحد ألا وهو عكس القبضة بحيث يكون باطن الكف بمواجهتك (مع وضع الإبهام وباقي الأصابع على الجهة نفسها). باعد بين يديك بضعة إنشات وقم بالتمرين. وستكتشف بأن هذا الشكل من تمارين السحب يعتمد على قوة العضلات ذات الرأسين أكثر من غيرها.

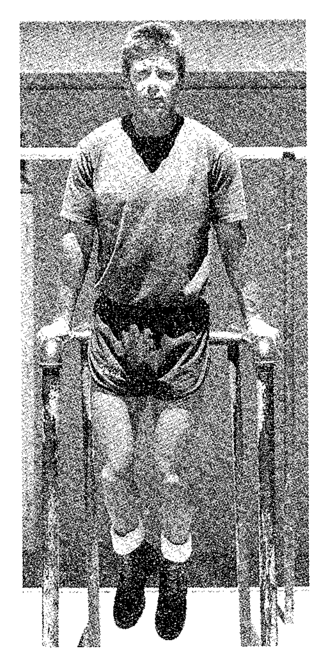


قبضة متسلقي الصخور

هو تمرين صعب، متعدد الأبعاد إذ تشارك فيه عدة عضلات، كـــالعضلات ذات الرأسين والعضلات الدالية. إبدأ بالوقوف مباشرة تحت العارضة ثم استدر بحيث يكـون جسدك عمودياً معها. أمسك العارضة بيدك اليمنى، ثم أمسكها بيدك اليســـرى بحيـث تكون هذه الأخيرة هي الأبعد بالنسبة إليك، واحرص على أن تتلامس اليدان. إســـحب نفسك الآن نحو الأعلى حتى يلامس كتفك الأيمن العارضة، كما هو مبين في الصورة. إخفض نفسك بحركة مضبوطة، ثم كرر التمرين نفسه عدة مرات. وعندما تبلغ نصــف عدد الإعادات، إستدر وقم بالتمرين على الجهة اليسرى.

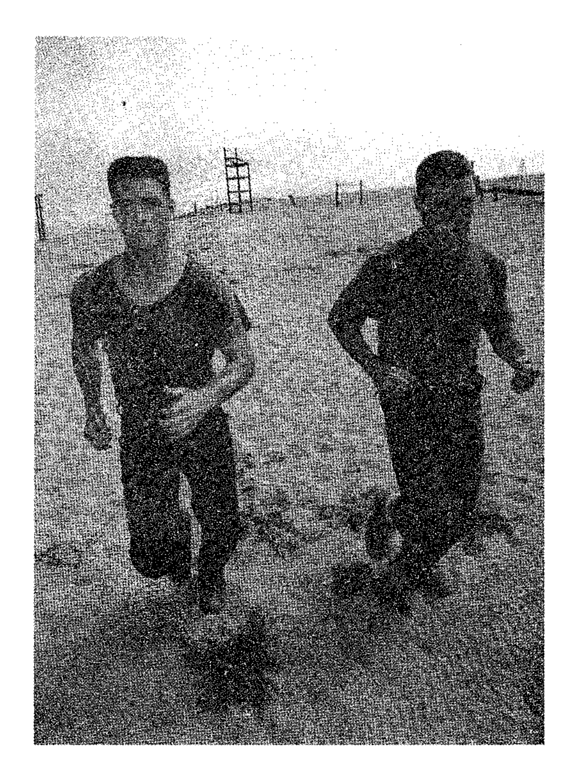




تمارين الغوص

تعتبر تمارين الغوص من التمارين الأساسية الأخرى في تدريـب الـ SEAL. ومن الأهمية بمكان اتباع طريقة سليمة في أدائها. إذ يجب أن يبقى الظـهر مستقيماً ومقوساً، والمرفقين في الداخل. أما الإبهامين فيكونان بمواجهـة المتـدرب. إخفض جسدك بشكل مضبوط حتى يشكل المرفقان زاوية بمقدار 90 درجة. ولا تنحني أكـثر من 90 درجة وإلا آذيت نفسك. إرتفع ببطء وتجنب إقفال مرفقيك في وضع البداية.

إن أردت تمرين صدرك بشكل أكبر، أنظر إلى الأسفل لأن ذلك يشـكل ضغطـاً أكبر على الصدر. أما إن أردت تمرين عضلاتك الثلاثية الرؤوس أكثر، تطلـع إلـى أعلى، وسيعمل ذلك على شدها أكثر.



برنامج العدو والسباحة

برنامج العدو

يعدو أفراد الـ SEAL إجمالاً لمسافة تتراوح ما بين ثلاثة وأربعة أميال على الشاطئ أثناء التدريب. وفي بعض الأحيان، وفقاً لحركة المدّ والجزر ولقائد المجموعة، يعدو المتدربون على الرمل المرصوص حين يكون مستوى مياه البحر منخفضاً أو على الرمل الناعم مما يجعل المهمة أكثر صعوبة. وفي بعض الأحيان يعدو طلاب الـ SEAL بالسرعة القصوى. كما يركضون أيضاً على الكثبان نزولاً إلى الشاطئ ثم يعودون إلى الكثبان ثانية.

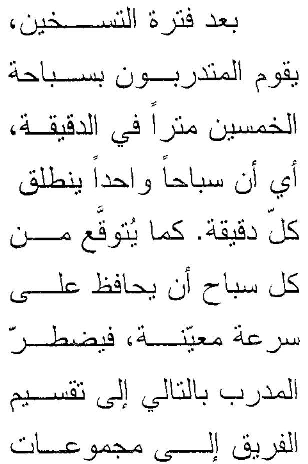
والواقع أن مسافات العدو الطويلة تساهم كثيراً في بناء القدرة على التحمل. كما يعتبر العدو بالسرعة القصوى أساسيا لزيادة السرعة والقوة الجسدية.

اليوم السهل الوحيد كان أمس

برنامج السباحة

إن أعضاء وحدات الـ SEAL هم في الواقع محاربون مائيون. فهم يسبحون بكثرة، وتتنوع سباحتهم بحيث تعدّهم للقيام بمهمات حربية في ظروف تقتضي السباحة. إليك في ما يلي مثل عن "تطوّر" سباحة الحوض بطريقة تعمل على بناء القوة والقدرة على التحمل.

تبدأ السباحة بمرحلة تسخين تتراوح بين 800 و1000 متر بـ" سباحة استرداد القوة تحت المائية" أو ضربة سباح الـ SEAL الحربي، وهي عبارة عن شكل شديد الهجومية للسباحة الجانبية التقليدية.



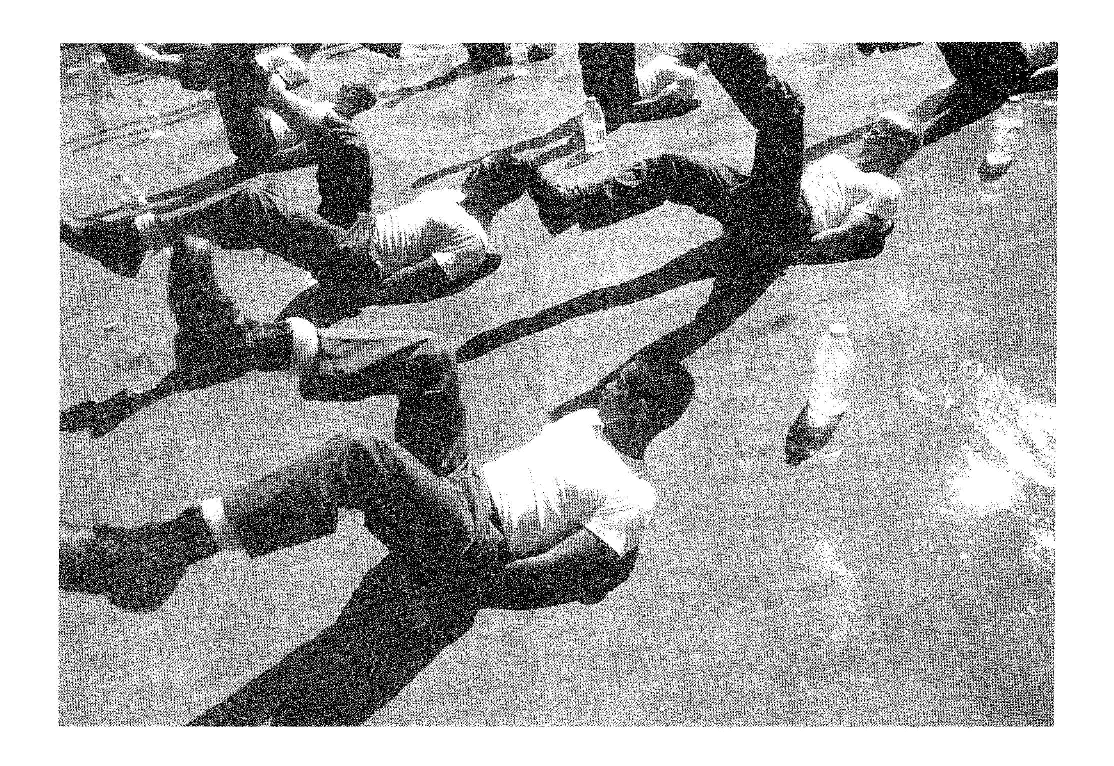
بعد فترة التسخين، يقوم المتدربون بسباحة الخمسين متراً في الدقيقة، أي أن سباحاً واحداً ينطلق كلّ دقيقة. كما يُتوقَّع من كل سباح أن يحافظ على سرعة معيّنة، فيضطرّ المدرب بالتالي إلى تقسيم الفريق إلى مجموعات من الأبطأ إلى الأسرع. والهدف من ذلك هو المحافظة على سرعة خمسين متراً بالدقيقة.

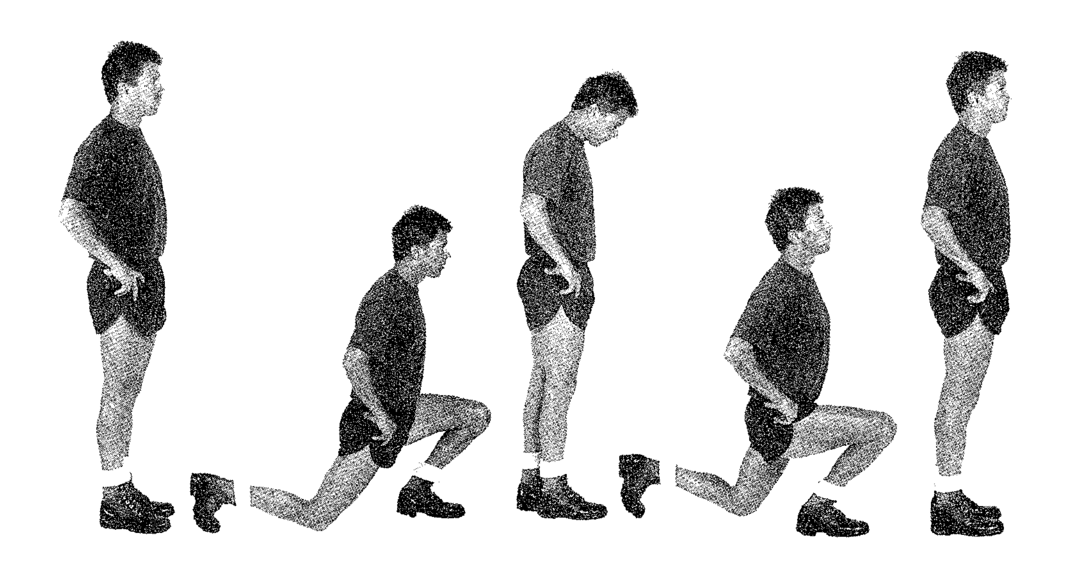
يسبح المتدربون بهذه الطريقة عشر مرات تقريباً ثم ينتقلون إلى سباحة 100 متر بدقيقة و20 ثانية. فينطلق سباح كل دقيقة و20 ثانية. ويؤدّي المتدربون هذه السباحة لمرات محددة، ربما خمس أو عشر. يباشر المتدربون بعد ذلك سباحة الـ 200 متر، بدورات أقل عدداً بالطبع، ضمن مهلة 2:30.

ويؤدي أفراد الـ SEAL أيضاً سباحة روتينية في المحيط، ويتعلمون تقنيات لتجنب الغرق وطريقة ربط العقد تحت الماء والتيار المفتوح والمغلق SCUBA والاستطلاع الهيدروغرافي وغيرها من الاختصاصات وفقاً لمرحلة التدريب.



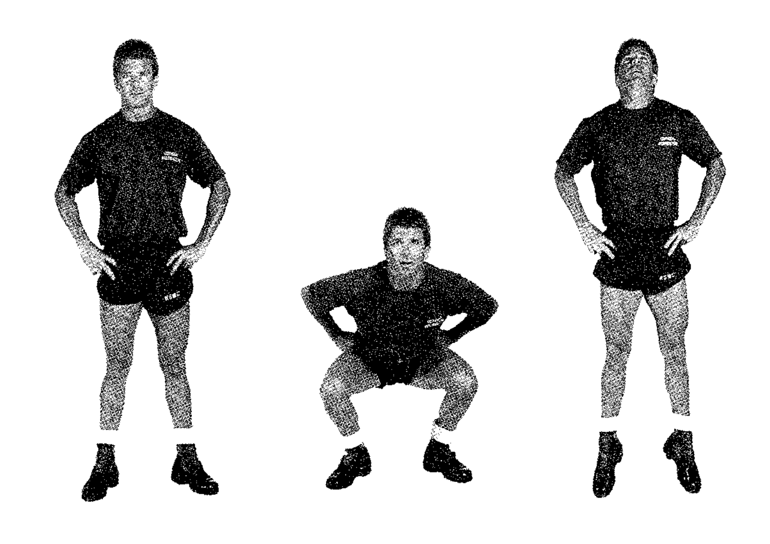
تمارين الجزء الأسفل من الجسد





تمرين ثني الساقين

لاشكّ بأن قوة الساقين هي ذات أهمية أساسية بالنسبة إلى أفراد الـ SEAL. أما التمرين الأول فهو تمرين ثني الساقين. إبدأ بوضع يديك على ردفيك لإبعادهما عن طريقك. فقد كان بعض الشبان في الماضي يضعون أيديهم خلف رؤوسهم. والواقع أننا لا ننصح بهذه الطريقة لأنها تدفع العنق إلى الأسفل وتعيق الحركة كما أن من شأنها أن تتسبب بإصابات جسدية للمتدرب. لأداء هذا التمرين بشكل صحيح أبق ظهرك مستقيماً ومحمياً. وهذا التمرين ليس تمرين انخفاض، بل هو عبارة عن التحرك خطوة إلى الأمام – تحت – فوق، تعاد مراراً وتكراراً. حاول القيام بهذا التمرين بشكل عكسيّ للتسلية فقط (ولكن أنظر إلى أين تذهب!).



تمرين قفزة القرفصاء

تمرين القرفصاء العادي هو عبارة عن حركة من أسفل إلى أعلى. بيد أن طلاب الـ SEAL يحولونه إلى تمرين قفز لجعله أكثر تسلية. باعد بين قدميك مسافة مساوية لعرض الكتفين. ولتكن أصابع القدمين متجهة نحو الخارج والركبتين مستقيمتين لتقليص احتمال الإصابة. ضع يديك على وركيك واركع بحيث تثني ركبتك بمقدار 90 درجة. انطلاقاً من هذا الوضع، ادفع نفسك إلى الأعلى. دس على الأرض بحذر وأعد التمرين.





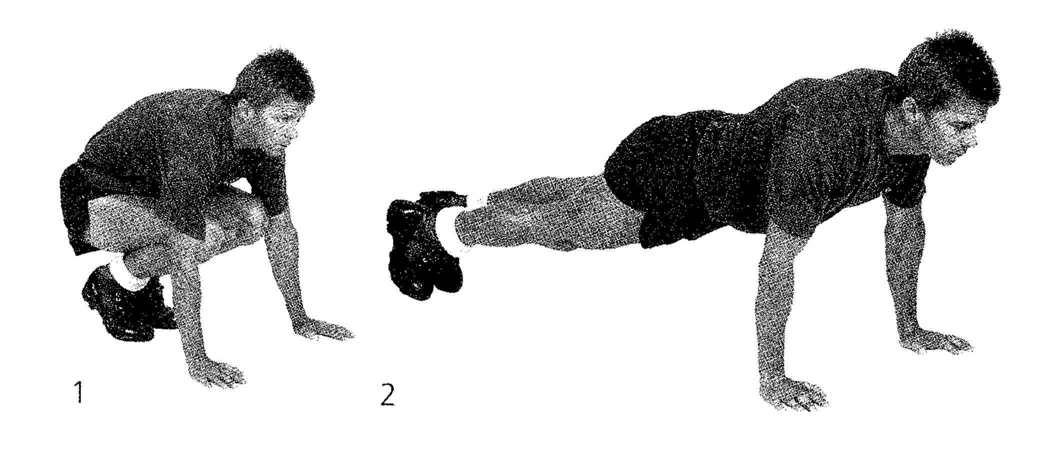
تمرين ثني الساق جانبياً

مع أن هذا التمرين يبدو وكأنه شدّ لعضلة الأربية، إلا أن تأديته تتم بشكل مختلف. فهو عبارة عن تمرين لا تمطّي. إبدأ بالوقوف مباعداً بين قدميك مسافة أكبر من عرض الكتفين (كما هو مبين في الصورة)، ثم انخفض إلى جهة اليمين عبر ثني الساق اليمنى وتحيل ثقل الجسد إلى جهة اليمين. يجب أن تكون الساق مثنية بمقدار 90 درجة فقط. إدفع ثقلك عن قدمك اليمنى وعد إلى وضع البداية، ثم كرر التمرين على الجهة اليسرى. أعد التمرين يمين – يسار – يمين – يسار.



تمرين القفز

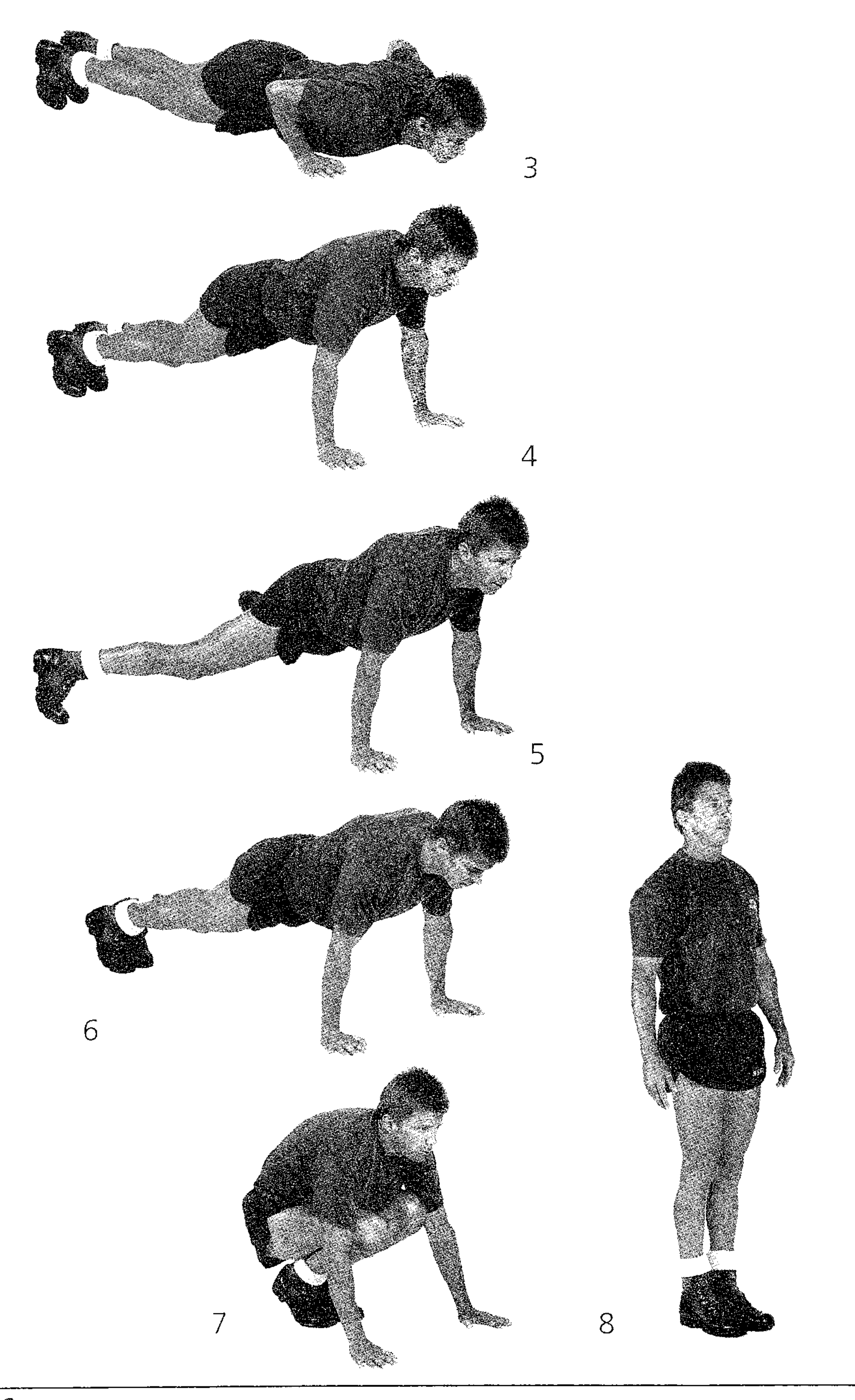
إبدأ التمرين وأنت بوضع القرفصاء كما هو مبين في الصورة. إقفز إلى الأعلى مع دفعة قوية من الطاقة، رافعاً يديك فوق رأسك. التقط نجمة وأنت فوق، فمع الـ SEAL كل شيء ممكن!



تمرين من ثماني خطوات لبناة الأجسام

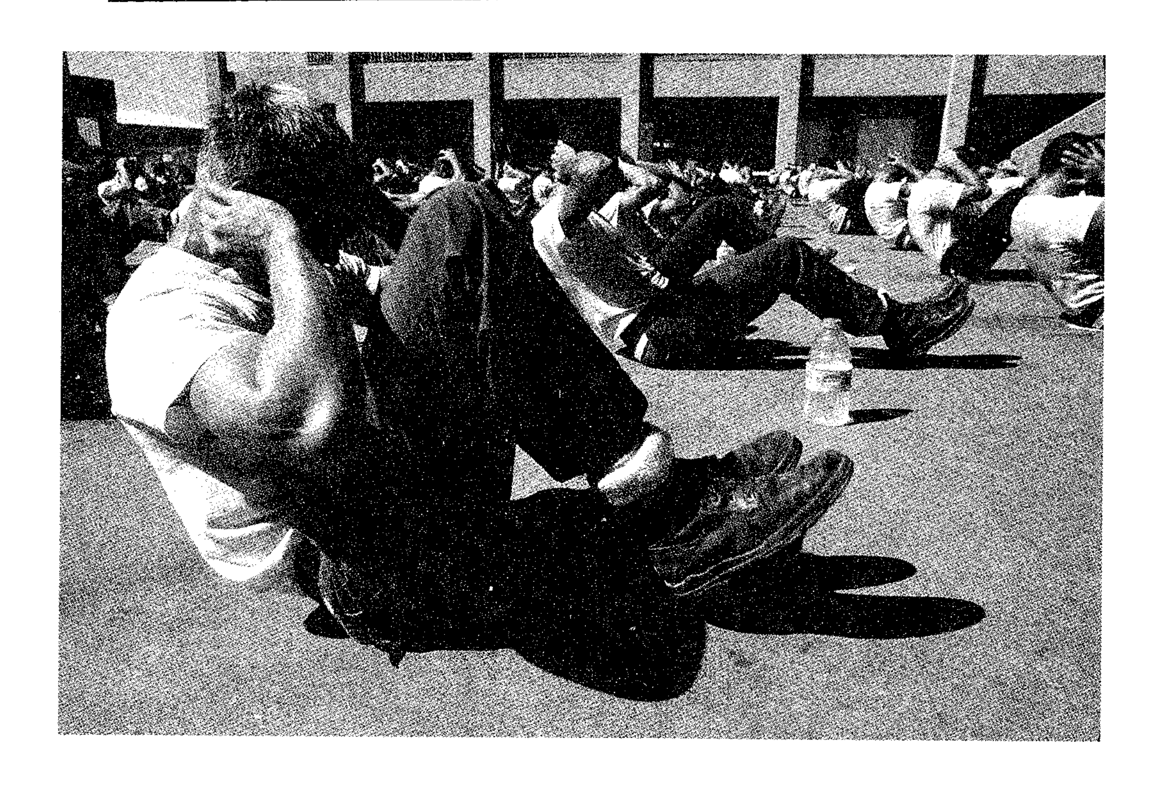
إنه تمرين بدني كلاسيكي لدى قوات الـــ SEAL. إنه حقاً تمرين فريـــد يشـتمل على عدة حركات وتشترك فيه عضلات مختلفة، والنتيجة هي تمرين بدني قوي للجزء الأعلى من الجسد ولجهاز القلب والتنفس. ويسميه البعض التمرين الأمّ لجميع تمـارين الدفع.

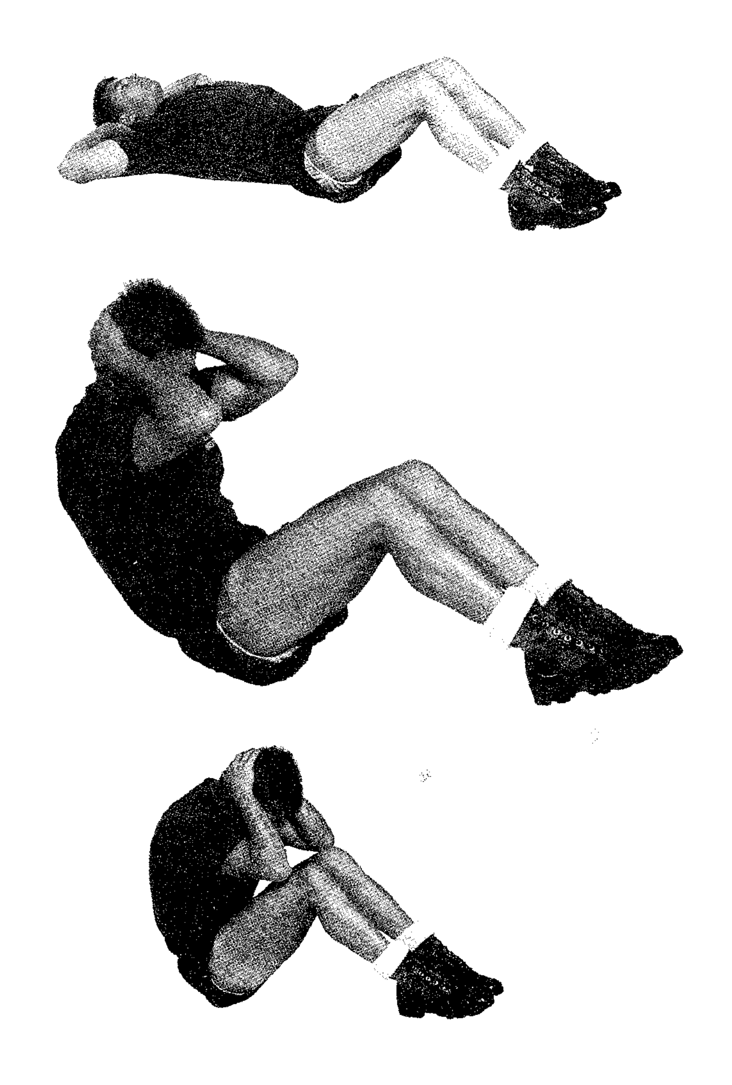
إبدأ متخذاً وضع الوقوف. تحرك إلى وضع القرفصاء وباعد بيـن يديـك أكـثر بقليل من عرض الكتفين وعدّ "1". اقذف ساقيك إلى الخلف بشكل مسـتقيم، وعـدّ "2". أبق ظهرك مستقيماً وانخفض كما لو كنت تؤدي تمرين دفع كامل "3" ثـم ارتفـع "4". باعد بين ساقيك متبعاً حركة المقصّ "5"، قرّبهما ثانية "6". إسحب ساقيك فـي حركـة قذف معكوسة "7"، ثم قف "8". ها أنت قد أديت تمرين الثماني خطوات لبناة الأجسام.


3
4
5
6
7
8



تمارين البطن





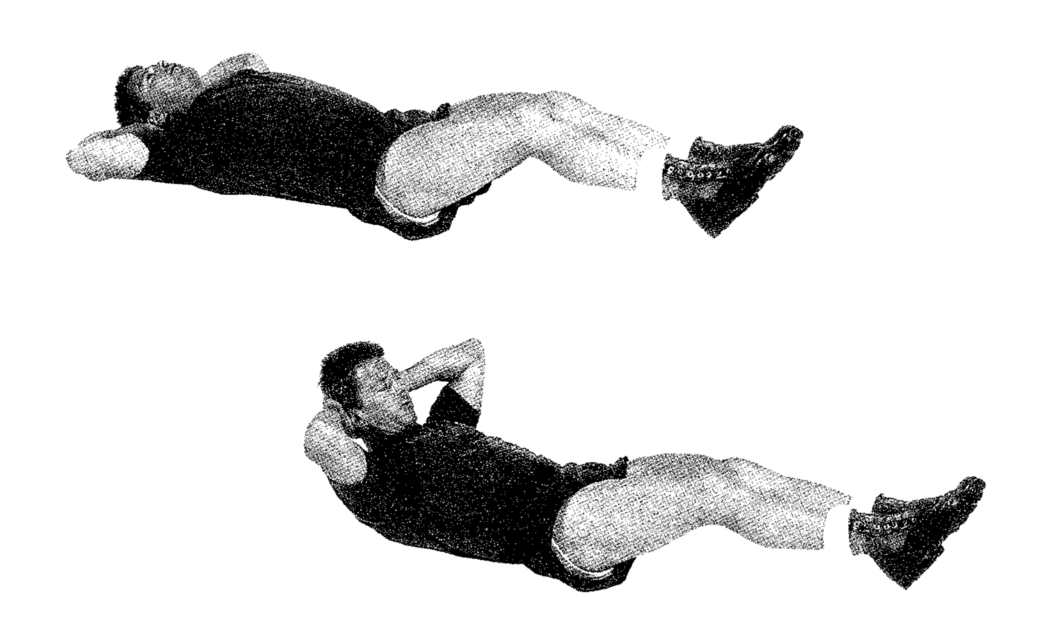
تمرين المعدة

هو تمرين كلاسيكي آخر من التمارين البدنية. عليك أن تتعلم كيفيــة القيــام بــه بالشكل الصحيح: ابدأ بثني ساقيك بمقدار مريح، ثم اشبك يديك خلف رأســك وضــع مرفقيك على الأرض. ارفع جذعك حتى يتلامس المرفقان بالفخذين ثم استلق من جديد. ومن الأهمية بمكان إبقاء الظهر محنياً. إذ يميل بعض الشبان الذين لا يتمتعون بلياقــة جيدة، إلى تقويس ظهرهم، وهو أمر من شأنه أن يتسبب لهم بإصابة جسدية. بالتــالي، إحرص على الارتفاع والاستلقاء بلطف لتقليص الخطر.

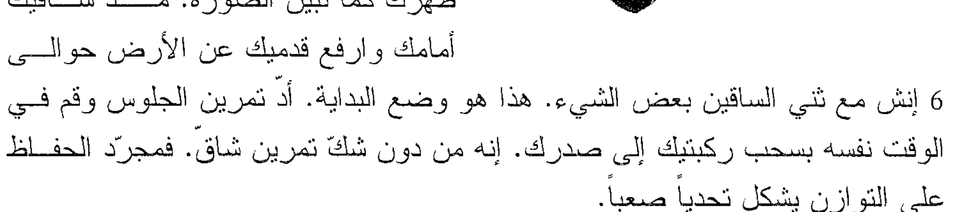


تمرين رفع الساقين

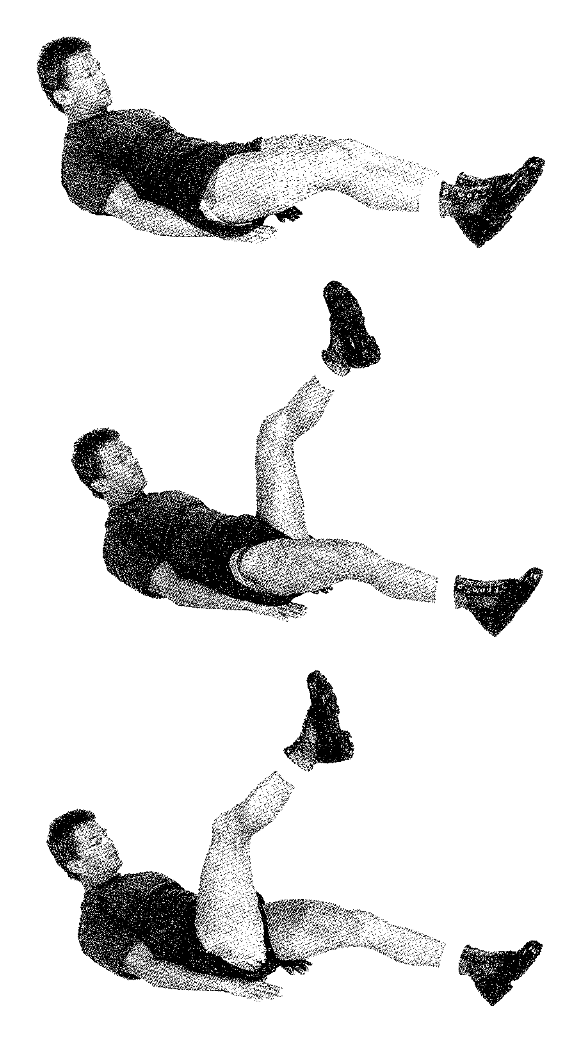
يعد هذا التمرين تمرين بطن سفليّ. تمدد على الأرض واستخدم يديك كمسند، كما تبين لك الصورة. فهذا الوضع يساعد على إبقاء الظهر محنياً، مما يساهم في تقليص خطر الإصابة الجسدية. إرفع قدميك حوالى 6 إنش عن الأرض. واحرص على عدم مد ساقيك بشكل مستقيم، بل أبقهما مثنيتين قليلاً. ركز على استخدام عضلات البطن السفلية وارفع ساقيك من 6 إنش إلى 26 أو 30 إنش كحدّ أقصى. أعد التمرين عدة مرات.



تمرين الجلوس الذرّيّ

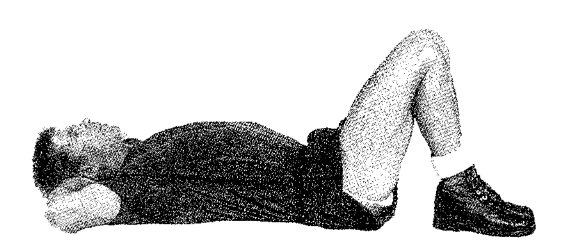


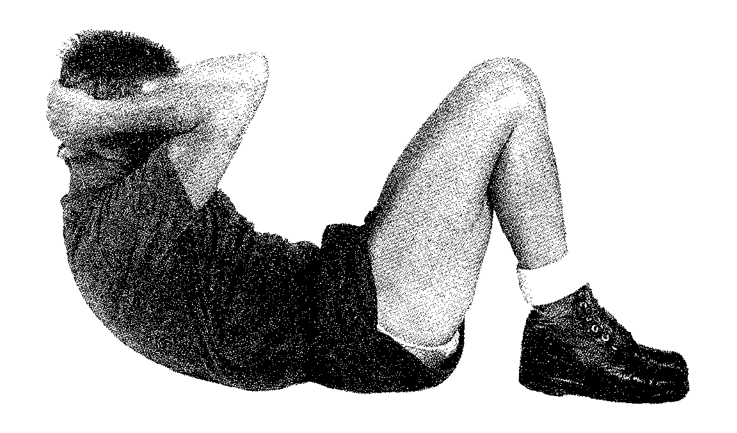
أهلاً بك في عصر الذرّة! لم يدعى هذا التمرين بتمرين جلوس ذرّي؟ الواقع أنك بعد أداء دورتين مؤلفتين من 20 تمريناً ستشعر وكأن قنبلة ذرّيّة قد ألقيت على بطنك. تمدد على ظهرك وضع يديك على ظهرك كما تبين الصورة. مدّ ساقيك أمامك وارفع قدميك عن الأرض حوالى 6 إنش مع ثني الساقين بعض الشيء. هذا هو وضع البداية. أدّ تمرين الجلوس وقم في الوقت نفسه بسحب ركبتيك إلى صدرك. إنه من دون شكّ تمرين شاقّ. فمجرّد الحفاظ على التوازن يشكل تحدياً صعباً.



تمرين الركلات العكسيّة

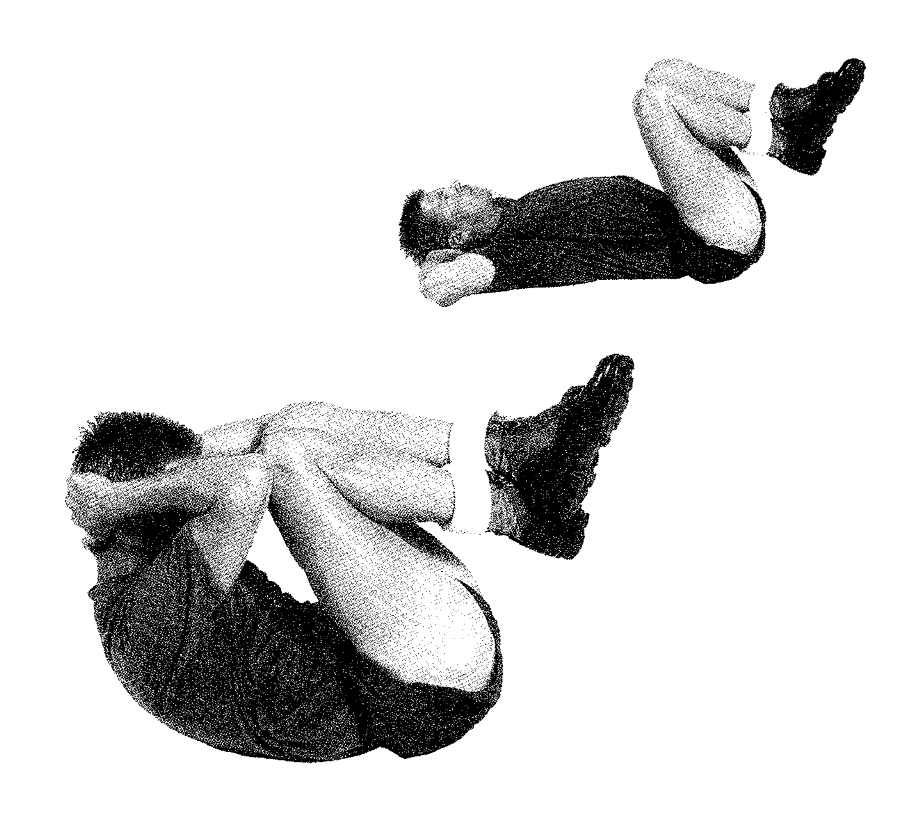
يقوم طلاب الـ SEAL بكثير من تمارين السباحة. والواقع أن تمرين الركـــلات العكسية هو تمرين ممتاز لتقوية مفاصل الردفين، وهـــي عضـــلات تســـتخدم بشـــكل متواصل خلال سباحة المحيط الطويلة. وتمرين الركل هو من التمارين البدنية التقليديـة والأساسية التي يمارسها أفراد الـــ SEAL بكثرة. وضع البداية هو نفسه كما في تمرين رفع الساقين. إبدأ بالركل، واحرص على أن يتراوح هامش حركة القـــدم بيـــن 6 و36 إنش على الأكثر. يتألف هذا التمرين من أربع حركات. واحد، اثنان، ثلاثـــة، واحـــد. واحد، إثنان، ثلاثة، إثنان. واحد إثنان، ثلاثة، ثلاثة. وهكذا دواليك...





تمرين الالتواء - العقبان متلاصقان

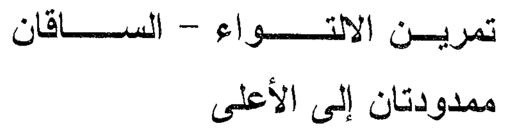
يؤدي طلاب الـــ SEAL تمارين الالتواء مع عقبين متلاصقين قدر الإمكان. إبـــدأ بوضع يديك خلف رأسك كما تظهر الصورة، ثم اثنِ ركبتيك وشدّ عقبيك إلى بعضـــهما. استخدم عضلاتك البطنية لرفع جذعك إلى وضع الالتواء. أدّ التمرين ببـــطء وبحركـــة مضبوطة للحصول على أكبر فائدة ممكنة من هذا التمرين. وتجنب دفع رأسك بيديـــك! فذلك سيؤدّي بدون شكّ إلى تملّص في عضلات الرقبة وبالتالي إلى إصابة جسدية.



تمرين الالتواء – الساقان مرفوعتان

إنه من تمارين البطن التقليدية لدى الـ SEAL. فقـوّة الصـدر أساسـية لتأدية النشاطات القاسية العديدة التي تزخر بها أيام طلاب الـ SEAL. والواقـع أن تمـارين الالتواء تزيد من قدرة المتدرب العامة على السباحة والعدو وتسلق الحبال والركـض في اجتياز الحواجز وغيرها من التمارين. ضع يديك خلف رأسك كما هو مبين واثـن ركبتيك بمقدار 90 درجة. ضع قدميك فوق بعضهما للحفاظ على توازن الساقين وارفع جذعك إلى وضع الالتواء. أكرر هنا أيضاً، أدّ التمرين ببطء ولا ترفـع رأسـك عـن الأرض بيديك.

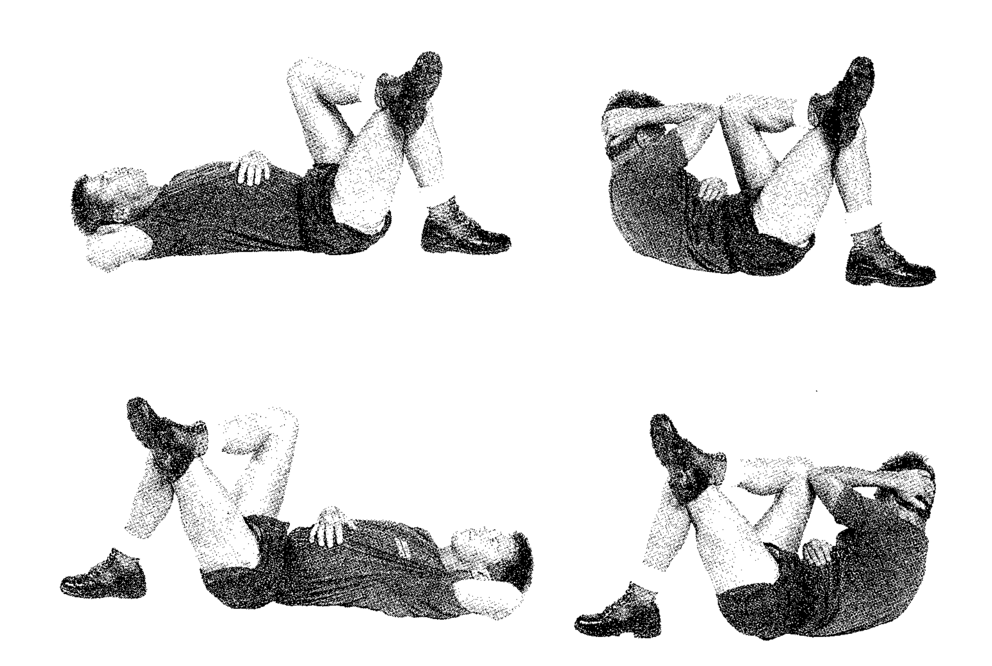




تمرين الالتـــواء - الســاقان ممدودتان إلى الأعلى

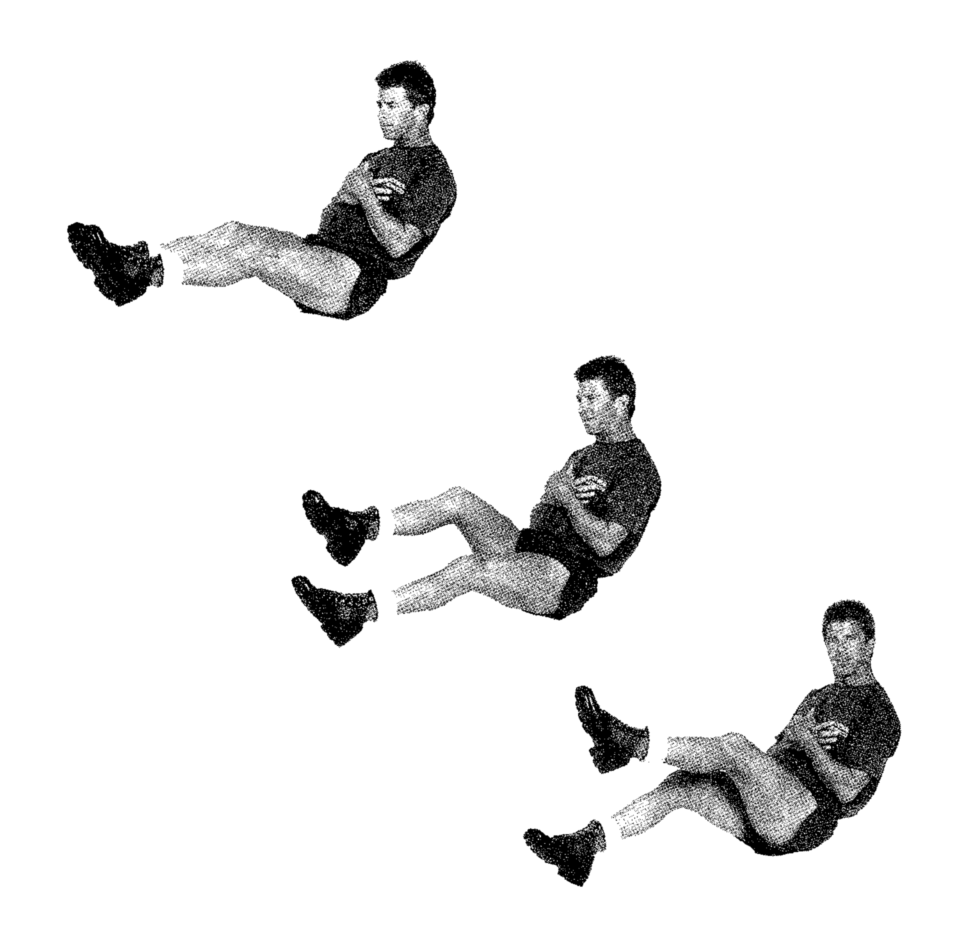


هو شكل آخر لتمرين الالتواء. فبمدّ الساقين بشكل عموديّ كما تبين الصورة، تصبح أكثر قدرة على تركيز قوتك في عضلات البطن. كما أن إبقاء الساقين في الهواء يزيد من حدّة الالتواء. قم بالتمرين ببطء وعد للرقم 2 وأنت في وضع الالتواء إن رغبت بجعل التمرين أكثر صعوبة.



تمرين الجلوس - الساقان مكتوفتان

إنه تمرين التواء جانبي مخصص للعضلات الفاصلة بين الأضلاع وللعضلات المنحنية والعضلات المنشارية الأمامية. إثنِ ساقك اليمنى ثم اكتف ساقك اليسرى فوقها واضعاً الكاحل على الركبة. بعد ذلك ضع يدك اليسرى على بطنك ويدك اليمنى خلف رأسك، ثم تحرك من وضع التمدد وارفع مرفقك الأيمن حتى يتلامس مع ركبتك اليسرى. قم بهذا التمرين ببطء لبلوغ الحد الأقصى من الضغط والتقلص، ثم توقف عند قمة التمرين وليس عند نهايته. وهنا أيضاً، تجنب دفع عنقك.



تمرين الركل بوضع الجلوس

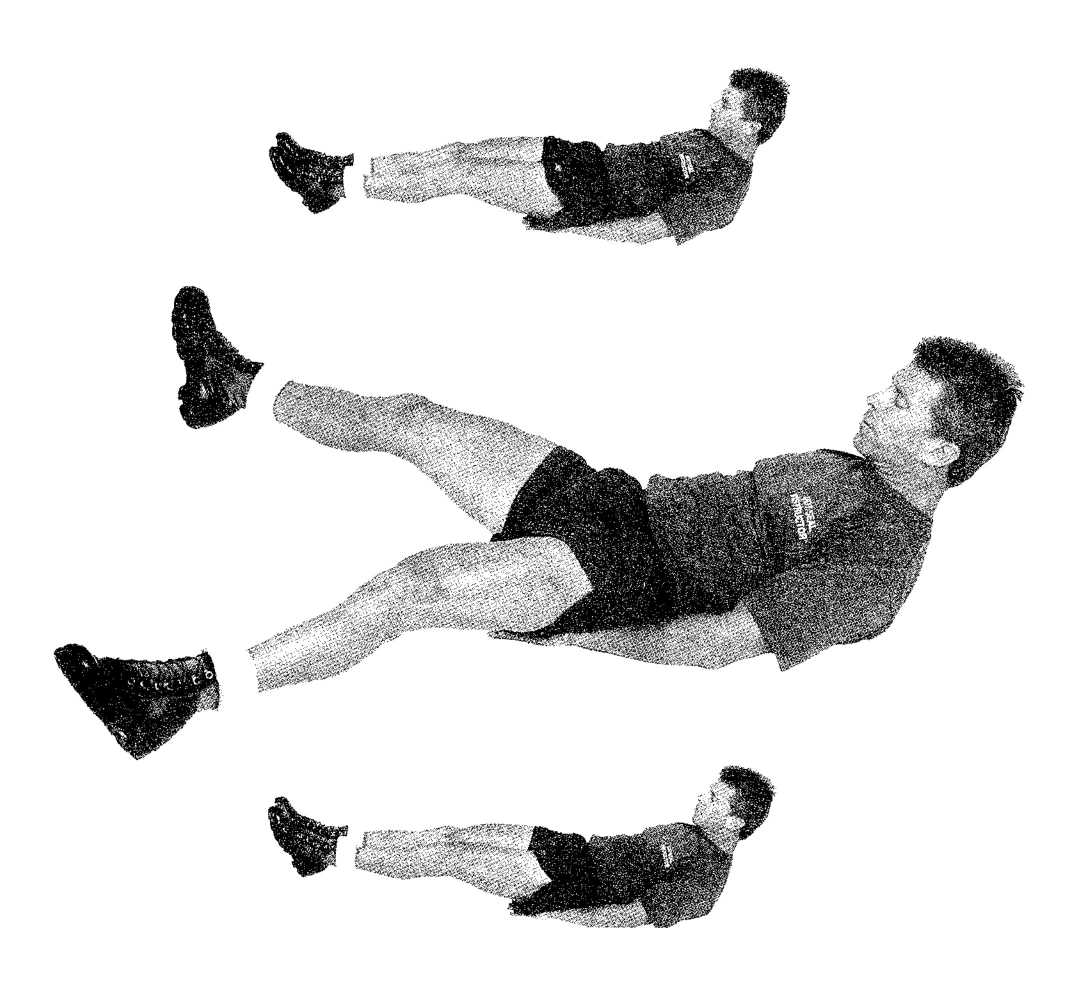
ضع ردفيك على الأرض ويديك على صدرك وارفع ساقيك حوالى 6 إنش عــــن الأرض ثم ابدأ بأداء حركات الركل. حافظ على هامش حركة يتراوح بين 6 و30 إنــش كحدّ أقصى. والواقع أن هذا التمرين هو وسيلة جيدة أخرى لإعدادك ليوم طويل مـــن السباحة في المحيط ولمهمات الاستطلاع الهيدروغرافية تحت الماء.



تمرين الانحناء بوضع الجلوس

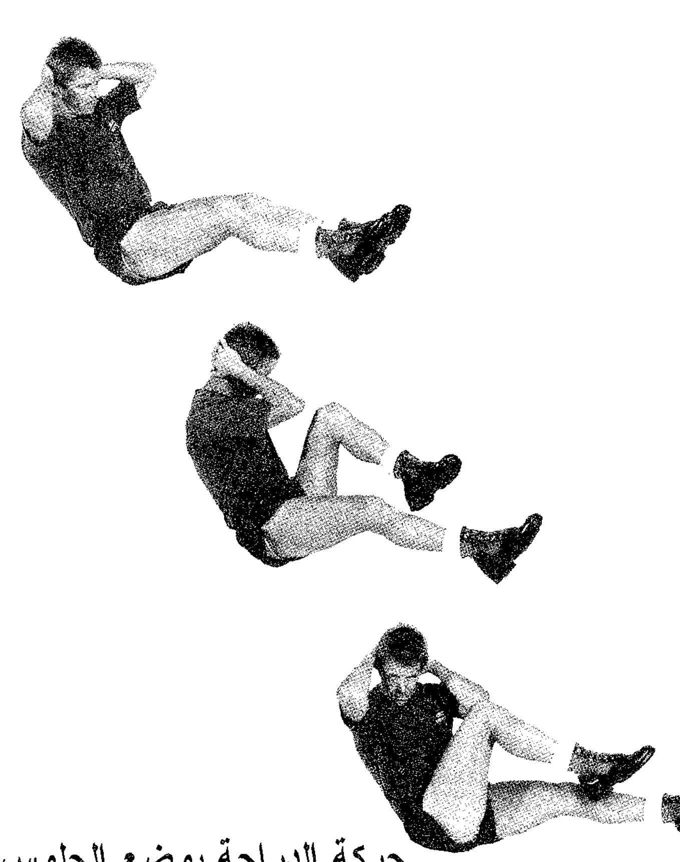


هذا التمرين ليس عبارة عن تمرين جلوس! والفرق الأساسي بين الاثنين هو أن هذا التمرين يبدأ برفع الجذع عن الأرض بمقدار 45 درجة. مدّ قدميك أمامك بشكل تامّ وأبق عقبيك على مسافة 6 إنش من الأرض. إسحب ركبتيك حتى تتلامسان مع مرفقيك، ثم مدّ ساقيك واسحبهما ثانية. كرر التمرين عدة مرات.



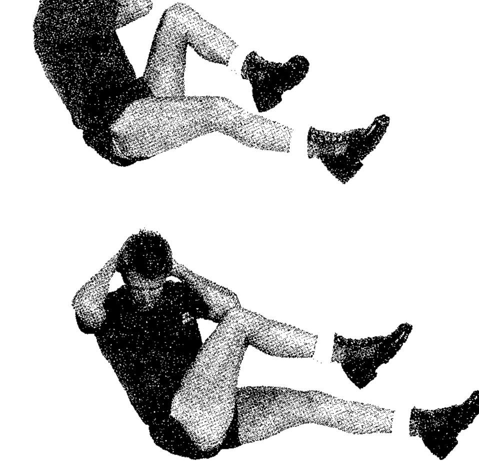
حركة المقصّ

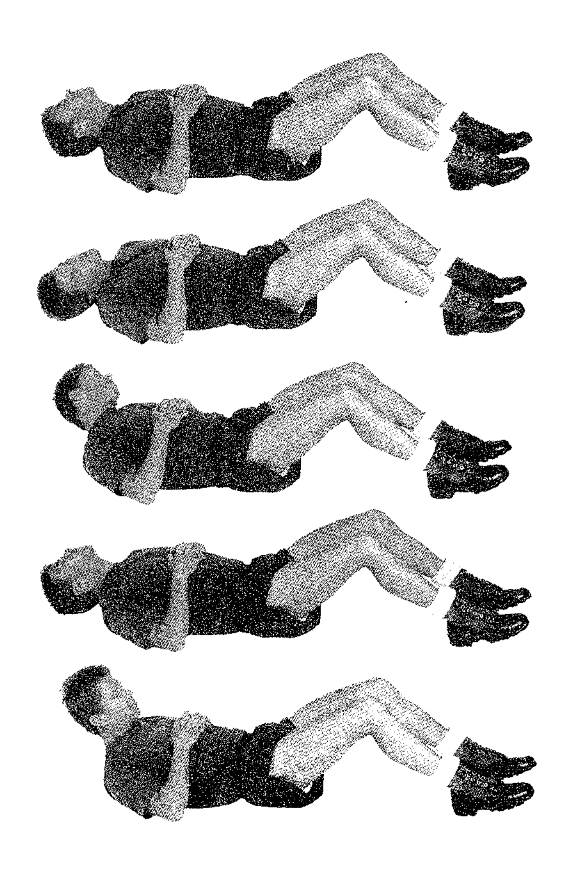
تعتبر حركة المقص طريقة ممتازة لتقوية عضلات الجزء الأوسط من الجسد. تمدد على ظهرك واسند جذعك بيديك كما فعلت في تمرين رفع الساقين. مدّ ساقيك بشكل تامّ وأبق عقبيك على بعد 6 إنش من الأرض، ثم قم بفتح ساقيك وضمهما كما تبين لك الصورة أعلاه. يتألف هذا التمرين من أربع حركات: فتح، ضمّ، فتح، ضم. واحد اثنان، ثلاثة، واحد. واحد، اثنان، ثلاثة، اثنان. واحد اثنان، ثلاثة، ثلاثة...



حركة الدراجة بوضع الجلوس

وضع البداية في هذا التمرين هو نفس كما في تمرين الانحناء بوضع الجلوس: ضع يديك خلف رأسك، وارفع جذعك بمقدار 45 درجة عن الأرض، ثم مدّ ساقيك وارفع عقبيك حوالى 6 إنش عن الأرض. الآن إرفع ركبتيك وقم في الوقت نفسه بلفّ جذعك حتى تتلامس ركبتك بالمرفق المقابل. أما ساقاك، فحرّكهما كما لو كنت تركب درّاجة. بدّل من جهة إلى أخرى في حركة منتظمة متواصلة.





تمرين تدوير الرقبة

هو ليس تمريناً لعضلات البطن، ولكن بما أنك متمدد على الأرض فهذا هو الوقــت الأنسب للقيام به. والواقع أنه من الأهمية بمكان الحفاظ على عضلات عنق قوية وذلـــك لسبب جوهريّ هو حماية العنق والعمود الفقريّ من الإصابات المفاجئـــة. ولـــو فكّـــرت بالأمور التي يقوم بها افراد الـــ SEAL لأدركت السبب. فمن الـــهبوط بـــالمظلاّت إلـــى القفز في المحيط من المروحيات على ارتفاع 100 قدم إلى عمليات التســـلل والانســـحاب في الماء بسرعة فائقة. ومن شأن أيٍ من هذه المهمات أن يؤدّي إلى إصابة فـــي العنـــق الضعيف. إحرص بالتالي على جعل هذا التمرين جزءاً من تمارينك البدنية المعتادة.

أدّ التمرين بدون تعقيد. إبدأ على الأرض وأرح ســـاقيك كمـــا هـــو مبيـــن فـــي الصورة. حرّك عنقك يسار – يمين – فوق – تحت، ثم اعكس الاتجاه عند منتصـــف التعداد. واحرص على جعل رقبتك تليق بعضو في الـــ SEAL!

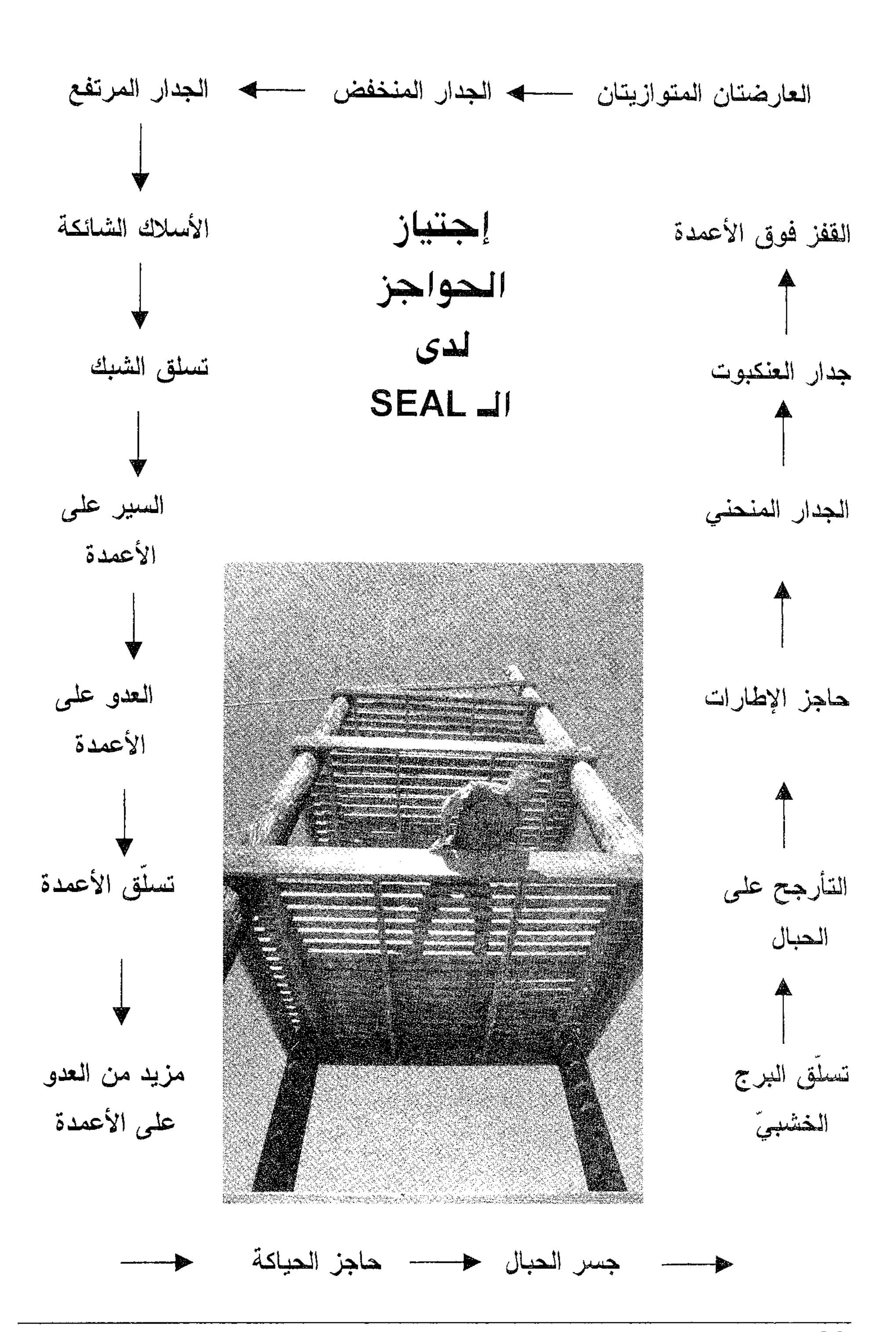


اجتياز الحواجز

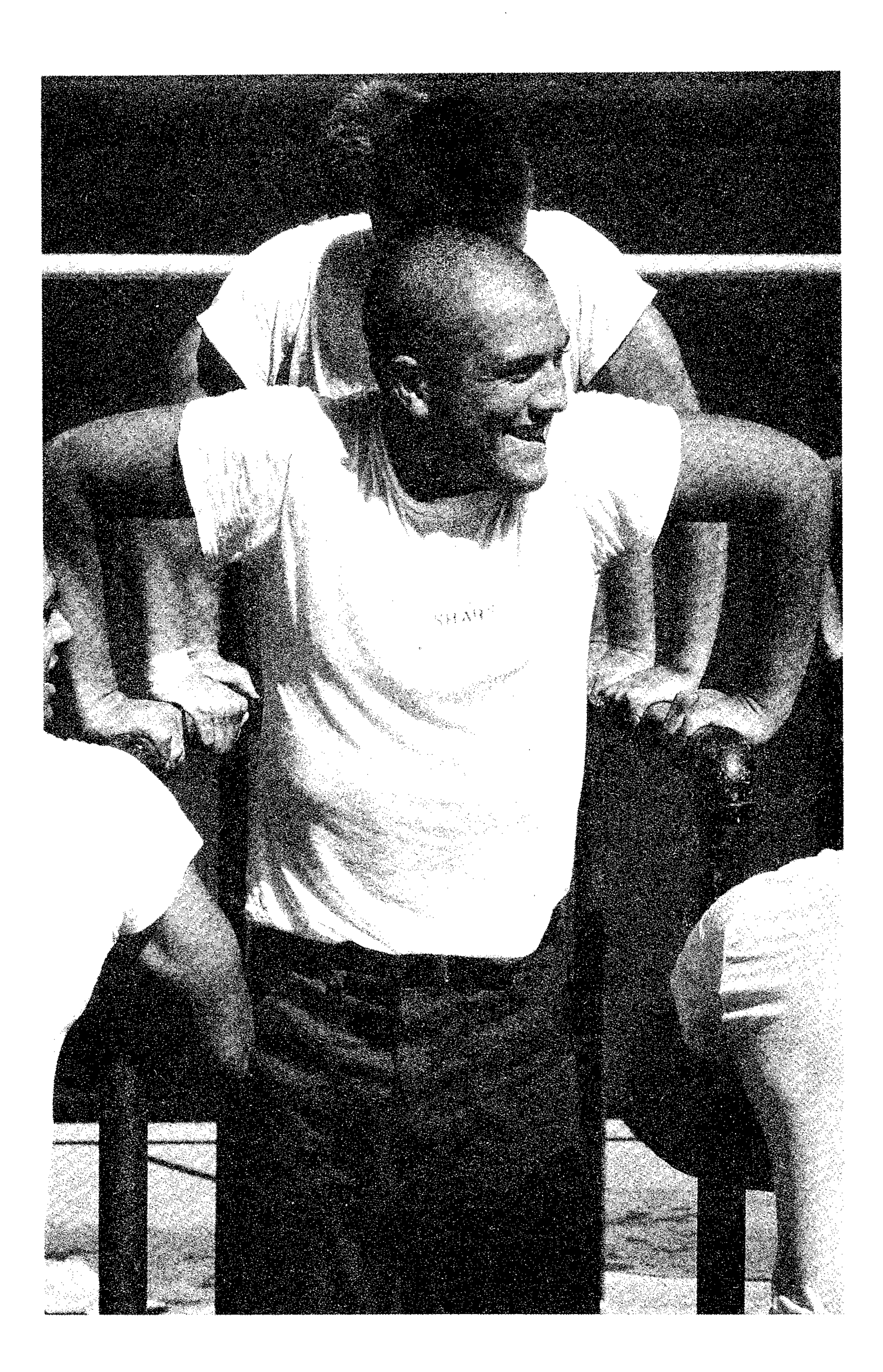
يعدّ اجتياز الحواجز جزءاً أساسياً من تدريب الـ SEAL. إنه عامل حيويّ آخر من عوامل اللياقة البدنية لطلاب الـ BUD/S، كما أنه يساهم في بناء الثقة بالنفس وفي تحسين الكفاية الجسدية.

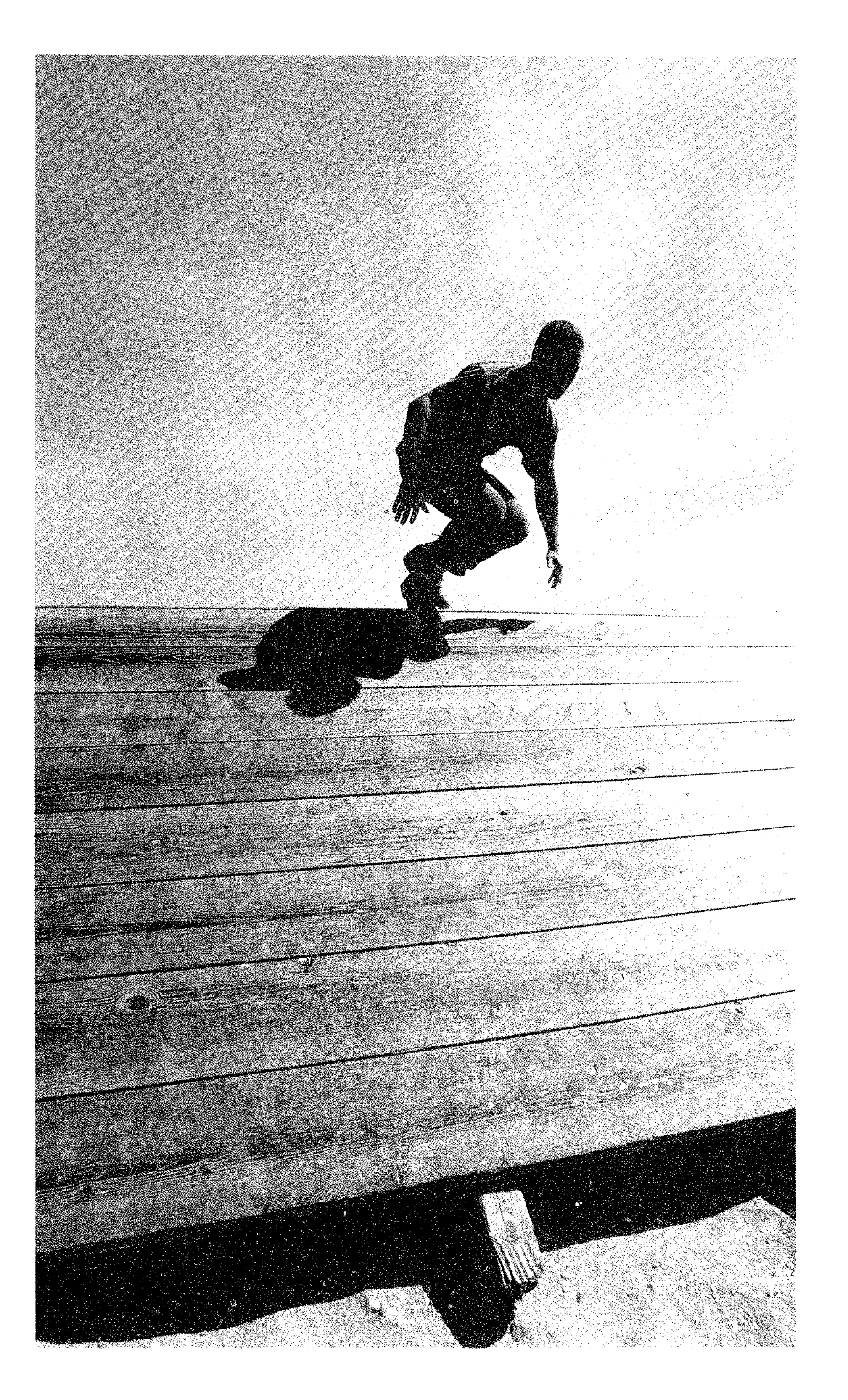
والواقع أن قوة أفراد الـ SEAL لا تولد معهم بل يتم اكتسابها بالتدريب الطويل والمضني. ومجرد النظر إلى طالب الـ SEAL وهو يفشل ثم يتمكن تدريجياً من النجاح في اجتياز الحواجز هو خير دليل على ذلك. والطلاب الملتحقين بتدريب الـ SEAL لا ينتمون إلى مستوى جسديّ واحد، فمنهم الرياضيون المحترفون ومنهم غير الرياضيين الذين تعيقهم نقائصهم ولكنهم يتغلبون عليهم مع ذلك. بعبارة أخرى، فإن مرشحي الـ SEAL ليسوا بالضرورة نماذج للكمال الجسدي. قد يكون الملتحق من مستوى بدني متوسط ولكنه يمتلك العزم والتصميم على المثابرة حتى النجاح.

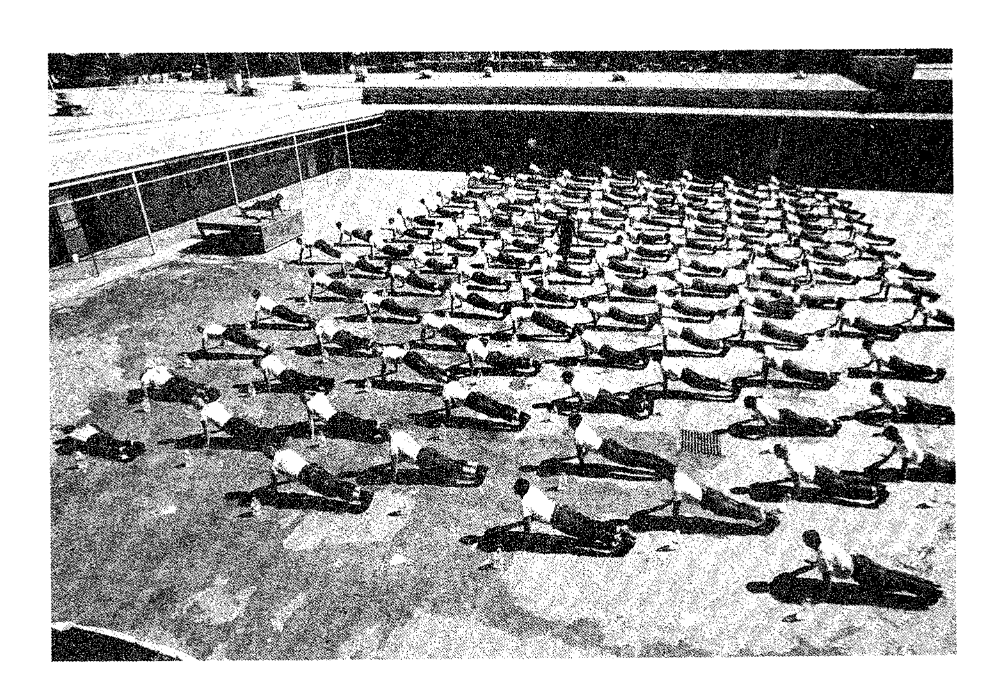
واجتياز الحواجز هو مقياس لروح العزم التي تعد عاملاً حيوياً للنجاح في الـ SEAL.

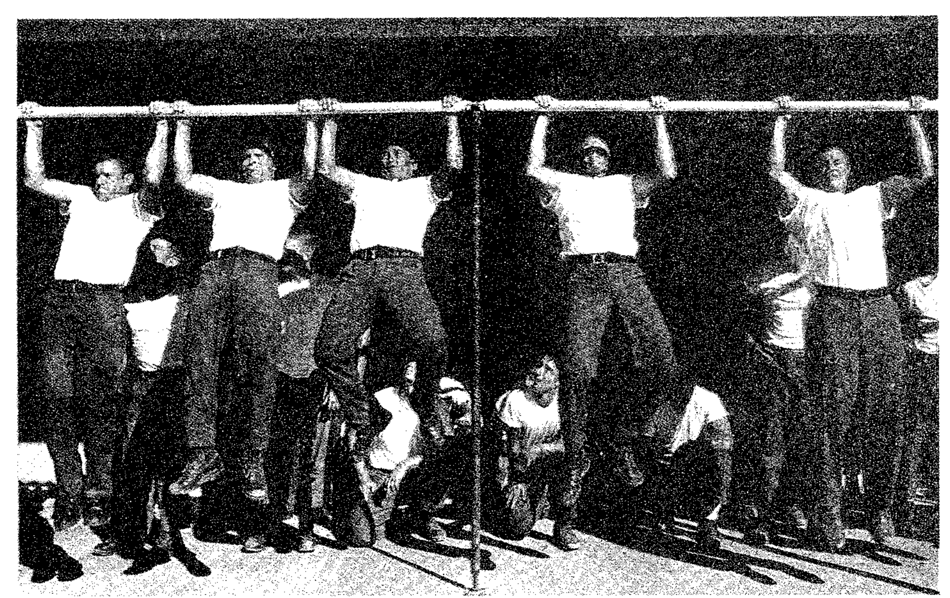


إجتياز
الحواجز
لدى
الـ SEAL
العارضتان المتوازيتان
الجدار المنخفض
الجدار المرتفع
الأسلاك الشائكة
تسلق الشبك
السير على الأعمدة
العدو على الأعمدة
تسلّق الأعمدة
مزيد من العدو على الأعمدة
حاجز الحياكة
جسر الحبال
تسلّق البرج الخشبيّ
التأرجح على الحبال
حاجز الإطارات
الجدار المنحني
جدار العنكبوت
القفز فوق الأعمدة

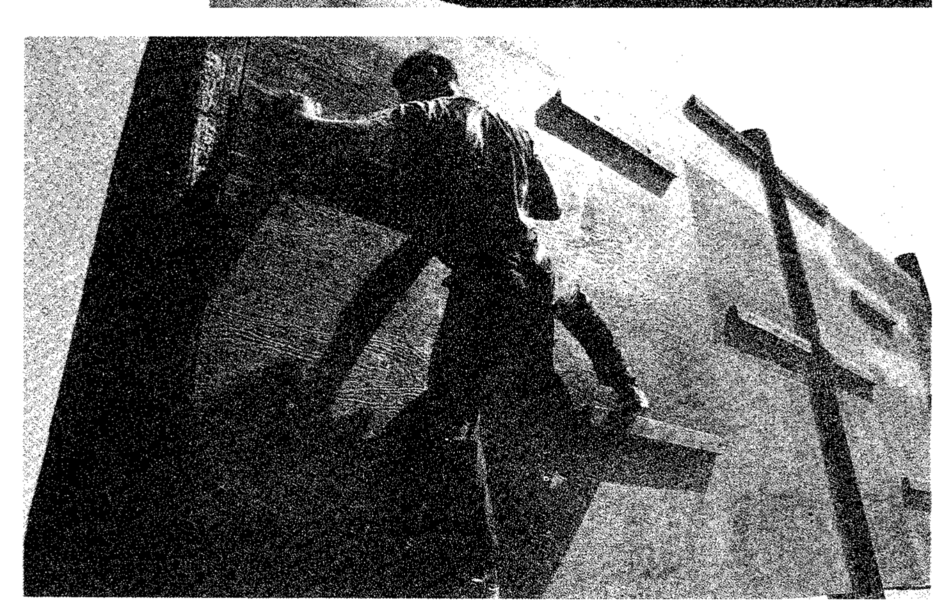


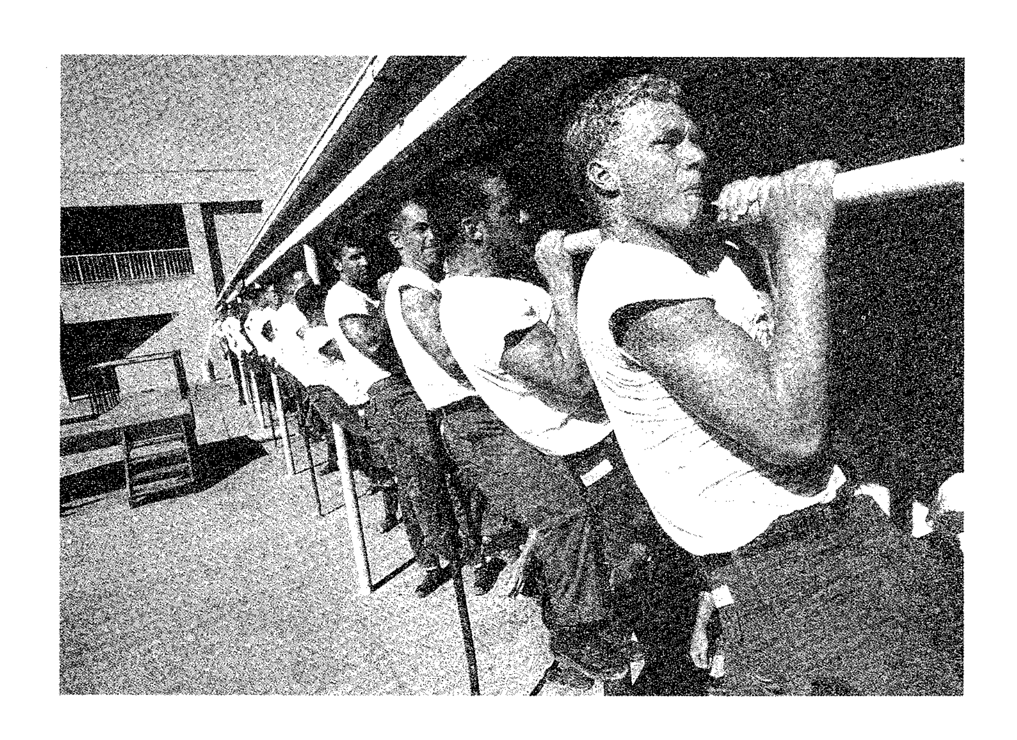


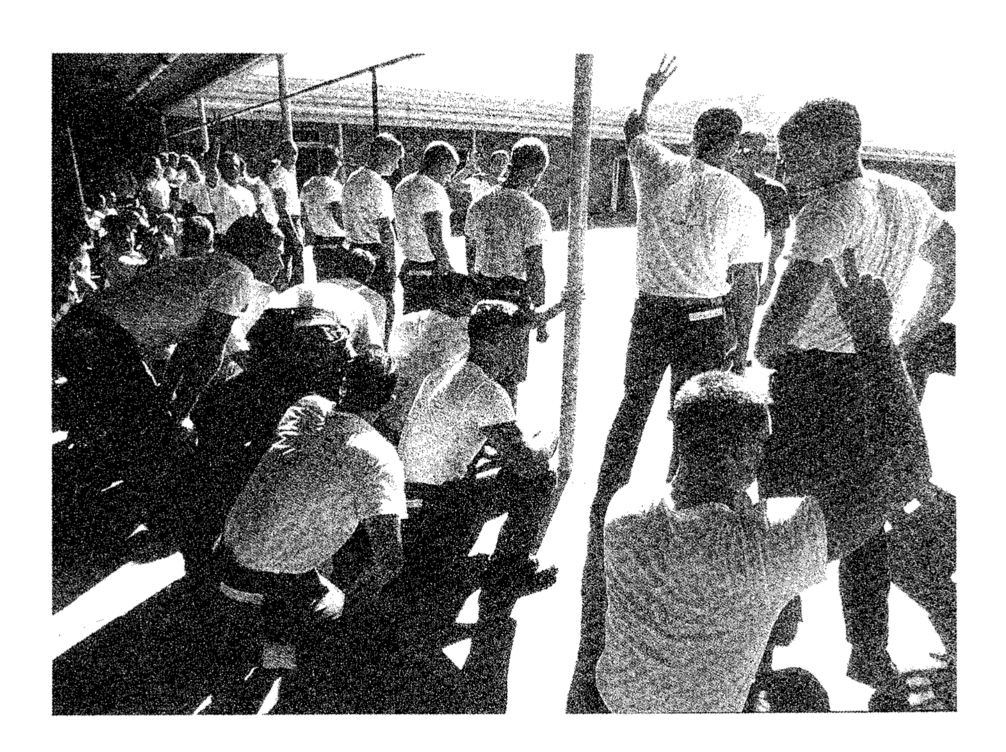


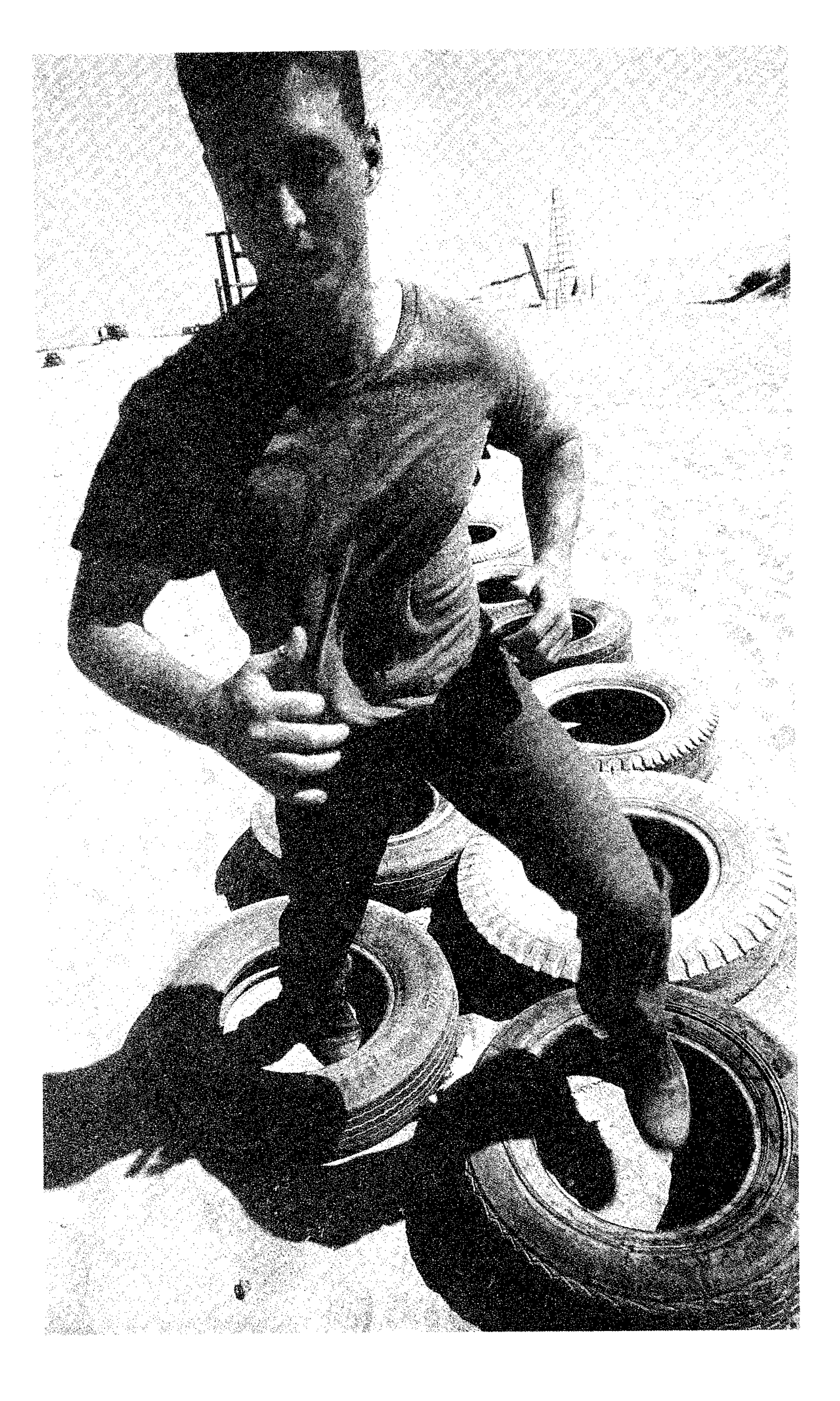


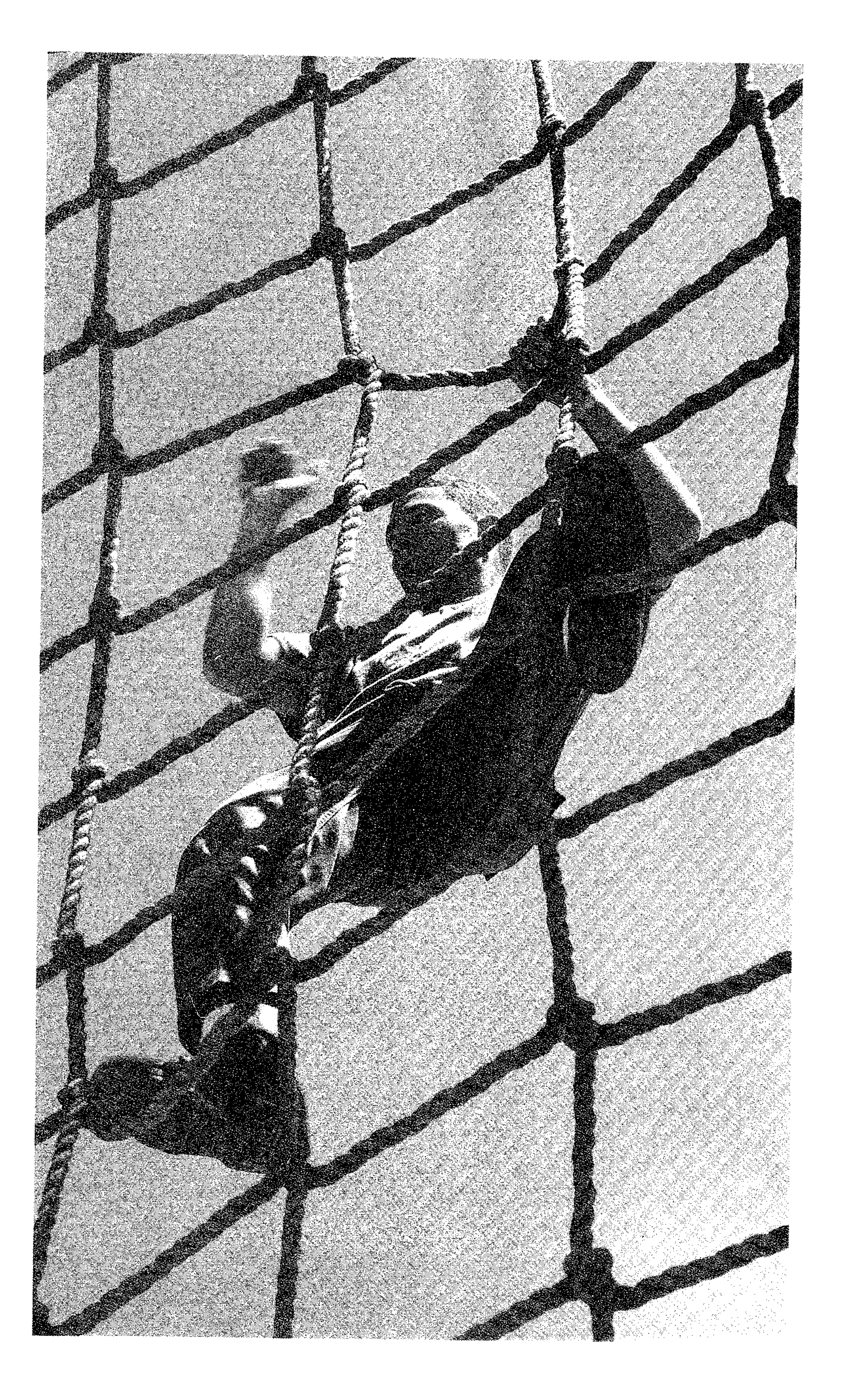








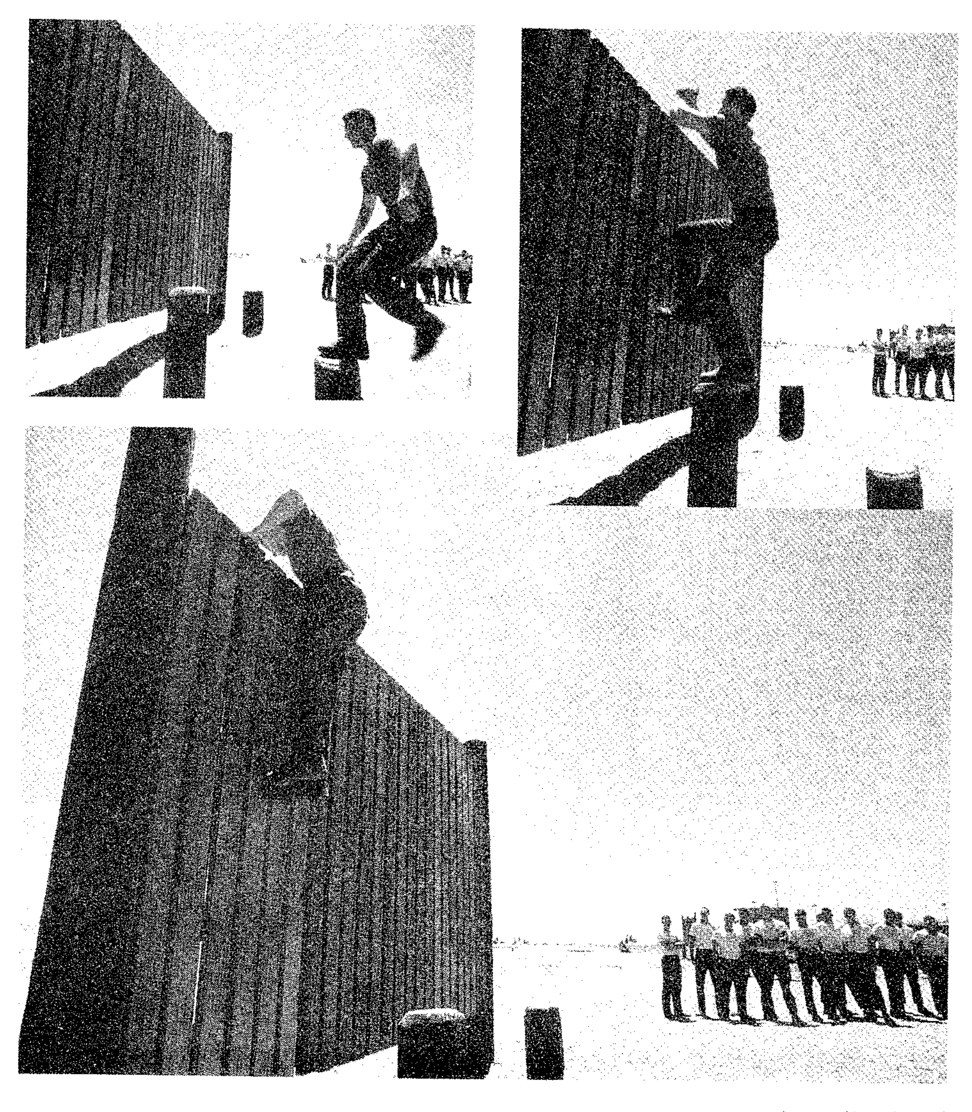






العارضتان المتوازيتان

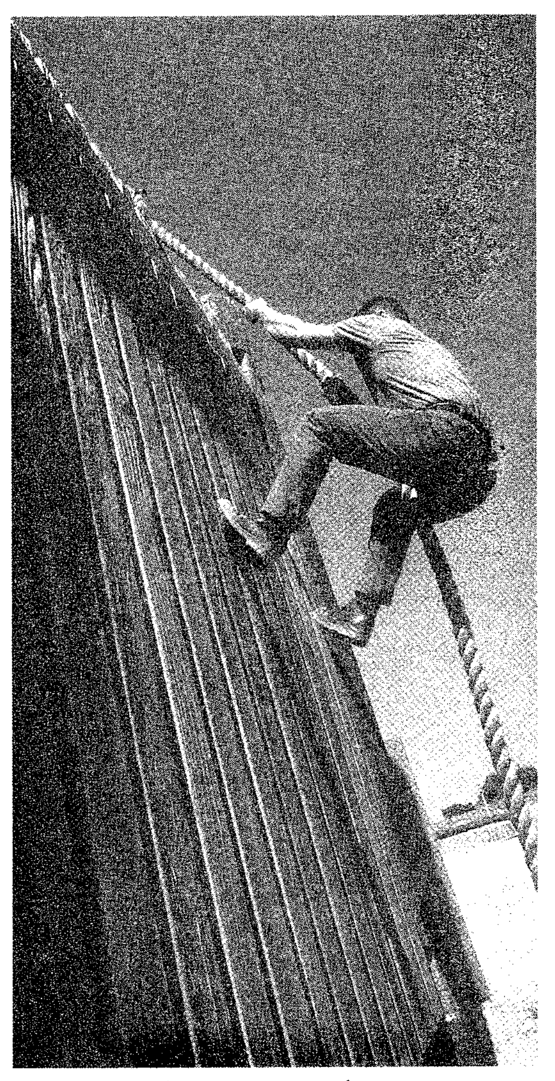
إن اجتياز العارضتين المتوازيتين هو أشبه بتمرين غوص متحرّك تسير فيه على يديك وتحرك فيه ساقيك كما لو كنت تركب دراجة، أو تقفز مستعيناً بيديك. وتبلغ المسافة التي عليك اجتيازها حوالى عشرين قدماً. بينما ترتفع العارضتان عن الأرض خمسة أقدام تقريباً، وتتألفان من قسم منحدر صعوداً ومن ثم من قسم أفقيّ.



الجدار المنخفض

هو عبارة عن سلسلة من أعمدة الهاتف التي تم نشرها وغرزها بالرمل لتبدو مثل جذوع الأشجار. فيقوم المتدرب بالقفز من جذع إلى آخر ثم يندفع إلى الجدار الذي لا يتعدّى ارتفاعه الاثني عشر قدماً. إقفز وأمسك أعلى الجدار بيديك ثم حرّك قدميك لارتقاء الجدار بينما تسحب نفسك إلى الأعلى بذراعيك. بعد ذلك أبق جسدك ومركز ثقلك منخفضين ثم انزل من الناحية الأخرى.

والآن تفصلك عن الجدار المرتفع مسافة قصيرة من العدو.



الجدار المرتفع

واجهته مغطاة بألواح عمودية، وثمة حبل مغرٍ وعمليّ متدلٍ من أعلاه مصنوع من حبال كتان بعرض إنشين. أمسك الحبل وابدأ بالتسلق ثم اشبك إحدى ساقيك بالشريط العلوي. أبق مركز ثقلك منخفضاً وانخفض من الجهة الأخرى.

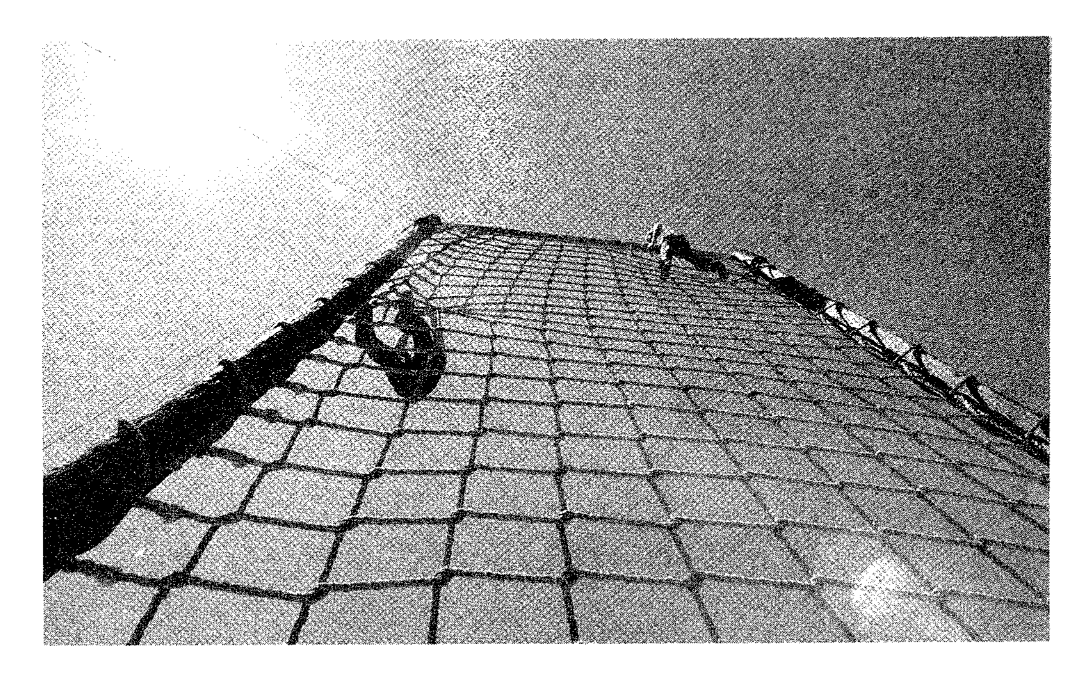
والواقع أن سر النجاح في هذا التمرين يكمن في المشي على الجدار بحيث يضطر المتدرب إلى إبقاء جسده عمودياً عليه. إلا أن عديداً من الأشخاص يحاولون ارتقاءه بشكل مستقيم وعموديّ على الأرض مما يبطئ تقدمهم ويساعد على انزلاق القدم على الحائط. أما إن دفعت نفسك بعيداً عن الحائط وبقيت عمودياً عليه ستنجح في ارتقائه.

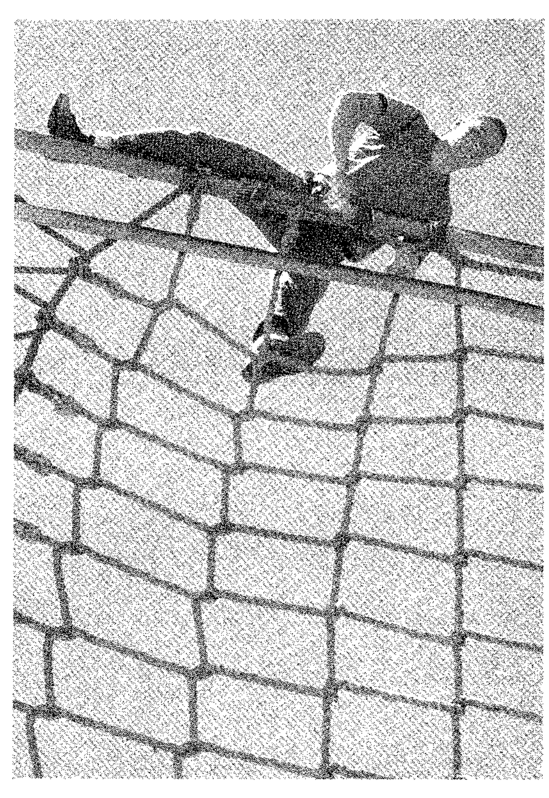




الأسلاك الشائكة

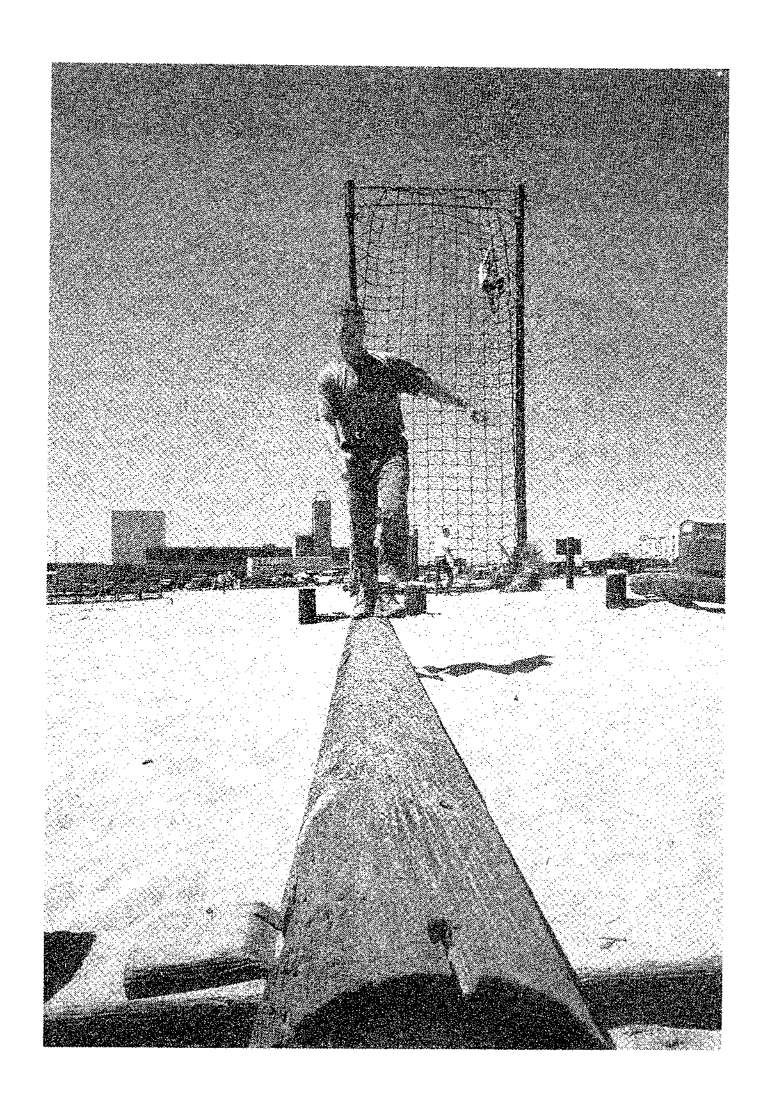
بعد ذلك عليك الزحف بسرعة تحت الأسلاك الشائكة. فالأسلاك الشـــائكة هـــي عنصر تقليدي في التدريبات العسكرية لاجتياز الحواجز. وتنص التقنية على الزحـــف على البطن، كالثعبان، والاكتفاء بسحب الجسد، مع إبقائه مسطّحاً، باستعمال الركبتيـــن والمرفقين. وقد يتمرّغ وجهك بالرمال أحياناً، ولكن ذلك هو تدريب الـــ SEAL.





تسلّق الشبك

يبلغ ارتفاع الشبك 50 قدمـــاً، وعليك تسلقه والنـــزول من الجهـــة الأخرى. وكلما ازداد الارتفاع صار الأمر أكثر صعوبة. فبالرغم من أن الشبك متين ويتم تغييره كـــلّ ســـتة أشهر، إلا أنه يتحرك باستمرار أثناء التسلق. وكلما كان عدد المتســـلقين أكبر، تحرّك الشبك اكثر، وصـــار التمرين أكثر تشويقاً. إلا أن أعضاء الـــ SEAL يتعوّدون على التغلّـــب على خوفهم من الأماكن المرتفعـــة وذلك بفضل حاجز الشبك.



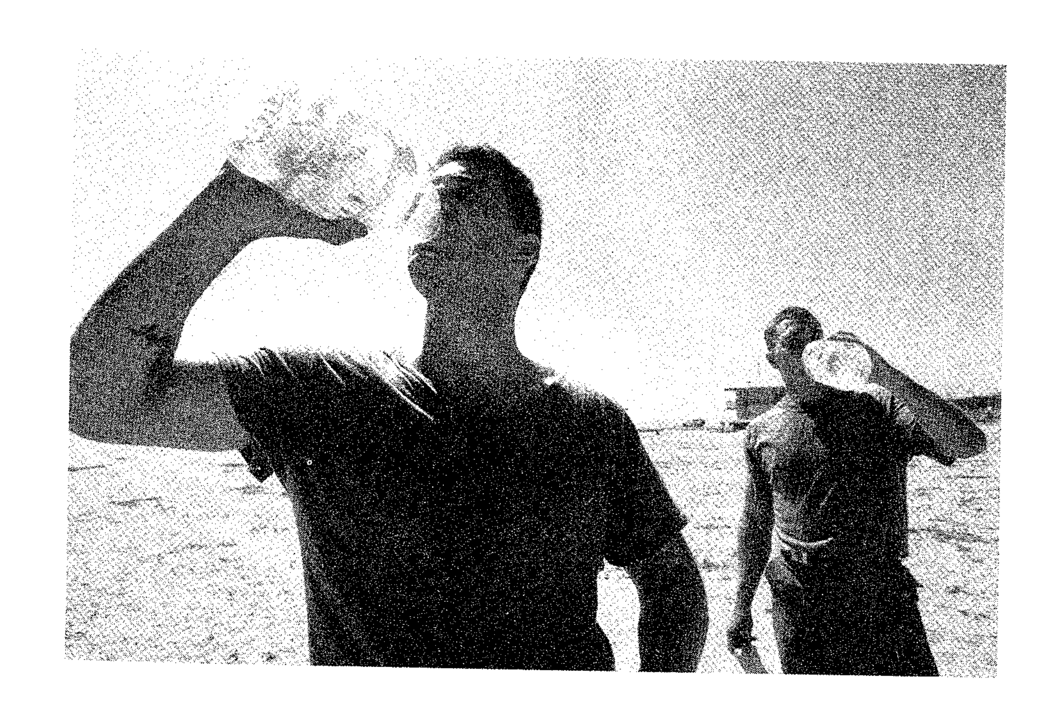
السير على الأعمدة

يفترض بك في هذا التمرين السير على ثلاثة أعمدة، تسير على الأول ثم تتجه يساراً على الثاني لتعود فتمشي باتجاه مستقيم على الثالث. والجدير بالذكر أن الأعمدة غير ثابتة، تدور بحرية كلما خطوت فوقها، وعليك بالتالي الحفاظ على توازنك أثناء تنقلك عليها.



العدو على الأعمدة

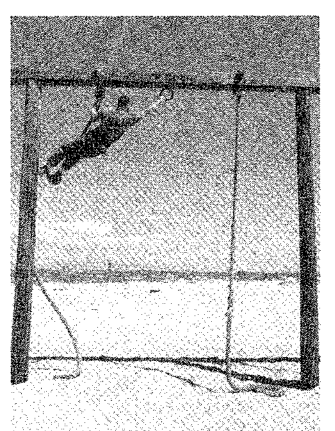
الحاجز التالي هو عبارة عن عشرة أعمدة مكومة فوق بعضها على شكل هــــرم. ويطلق طلاب الـــ SEAL على هذا الحاجز اسم أعمدة هوورياه لأنهم يركضون فوقـــها ويصرخون "هوورياه!". ومع أن ذلك ليس مطلوباً، إلا أن كثيراً من الشبان يركضـــــون واضعين أذرعهم خلف رؤوسهم... لمجرّد جعل التمرين أكثر تحدياً!

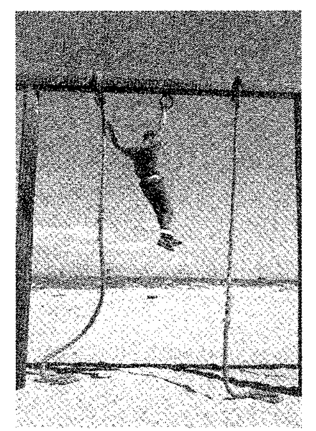


كلمة حول الحفاظ على الإماهة

من الأهمية بمكان شرب الكثير من الماء للحفاظ على إماهة الجسد أثناء التدريب. بالتالي، توقف واشرب الماء بين مجموعات تمارين الدفع والسحب وخلال كلّ استراحة تحصل عليها أثناء التدريب وقبله وبعده. واحرص على إبقاء الماء بمتناول يدك.



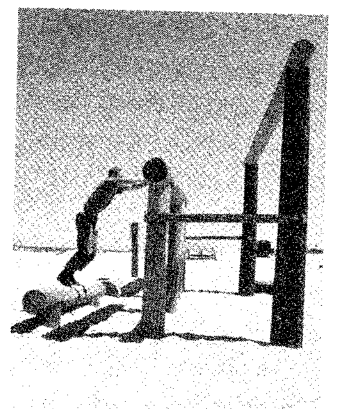
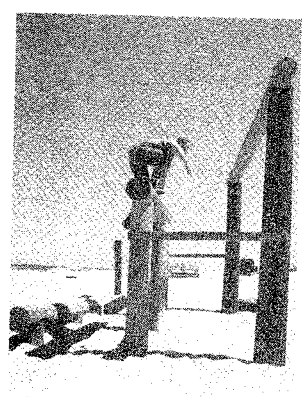
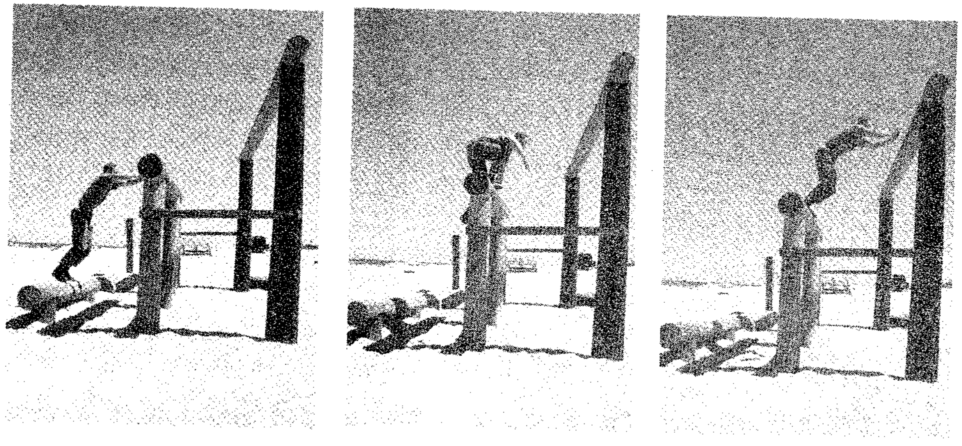






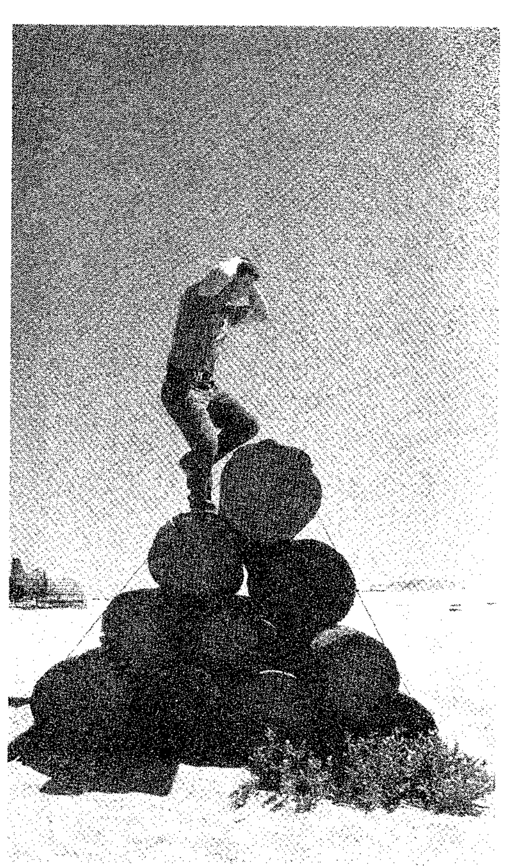
التنقّل على الحبال

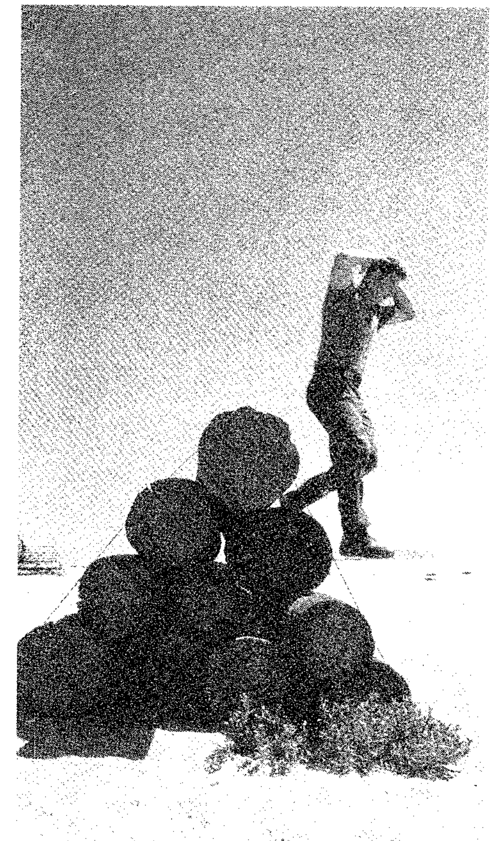
إنه حاجز يعمل فعلاً على بناء الثقة بالنفس والقوة البدنية. يتسلق المتدرب الحبل الأيسر ويلتقط الحلقة الحديدية ثم يستدير للإمساك بالحبل الأيمن وينزلق عليه. ومن الضروري اتباع التقنية الصحيحة لاجتياز كل حاجز. بالتالي، عند تسلق حبل ما والانزلاق عليه، يجب السيطرة عليه لزيادة السرعة وتقليص خطر الإصابة قدر الإمكان.

تسلق الأعمدة

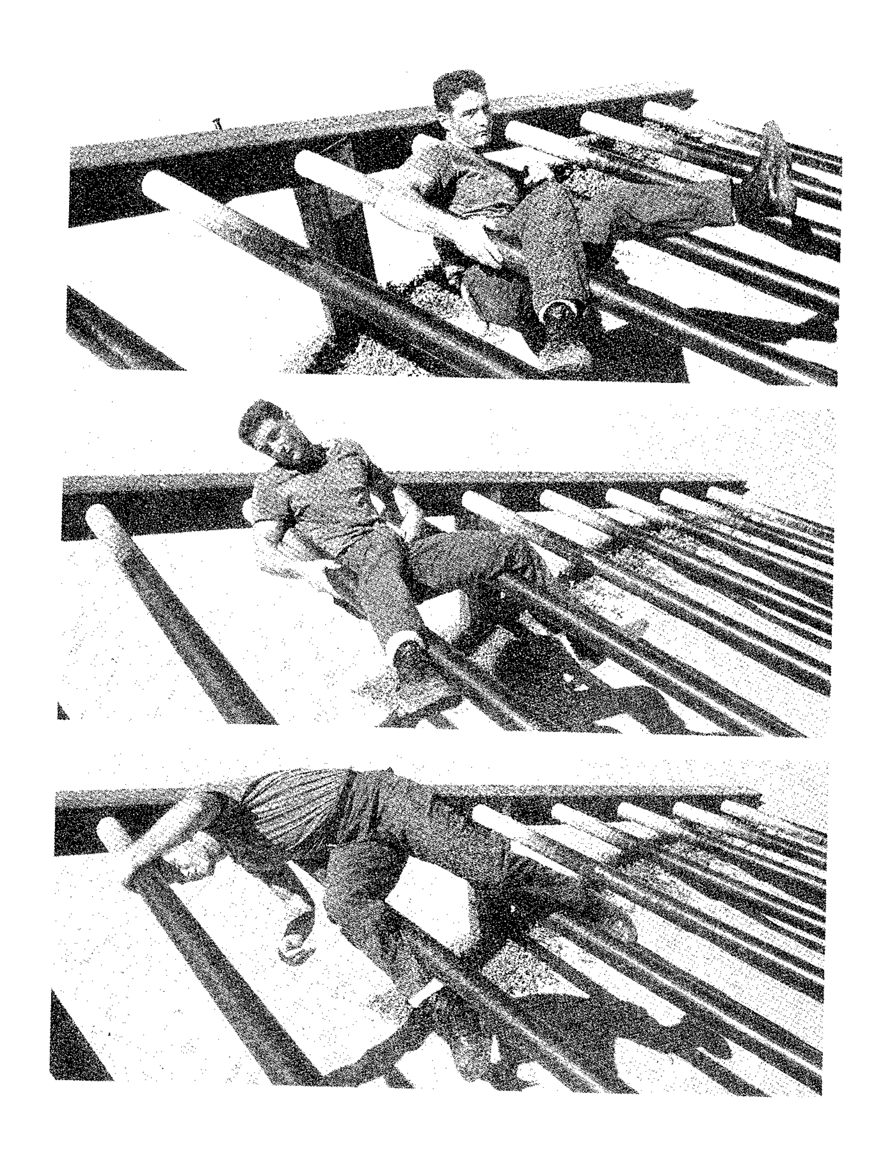
يطلق عليه أفراد الـ SEAL اسم الحاجز القذر، لصعوبته. قف على العمود الأول وأمسك بيديك العمود الأوسط الذي يصل ارتفاعه إلى مستوى الأرداف وقف عليه. وإن وجدت الأمر صعباً، عليك محاولة إمساك العمود الأعلى الذي يرتفع إلى مستوى الأرداف أيضاً بالطريقة نفسها. بعد ذلك استدر والتفّ حول العمود حتى تتمكن من الوقوف عليه، ثم اقفز إلى الأرض.





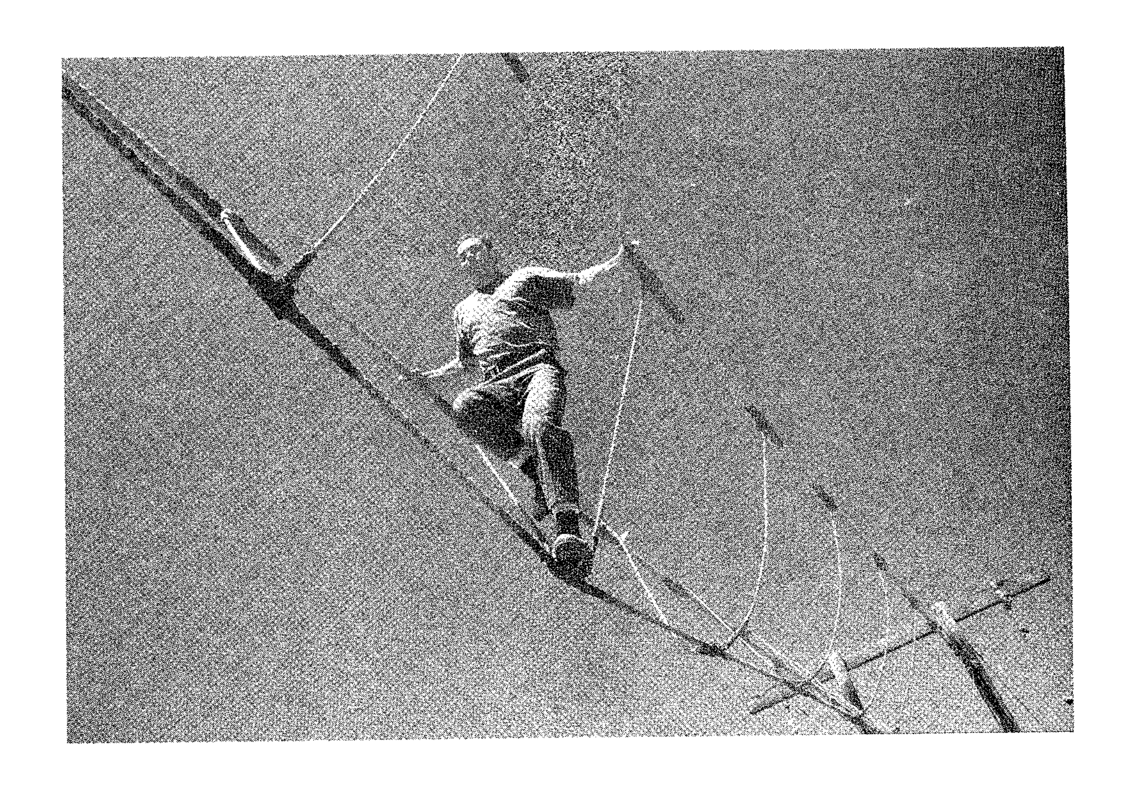
مزيد من العدو على الأعمدة

عليك العدو بعد ذلك على مزيد من أعمدة هووياه التي يحبها الجميع. فهي تعطيك بضعة دقائق للاستراحة ولاستعادة قوة الجزء الأعلى من الجسد قبل بلوغ الحاجز التالي، حاجز الحياكة.



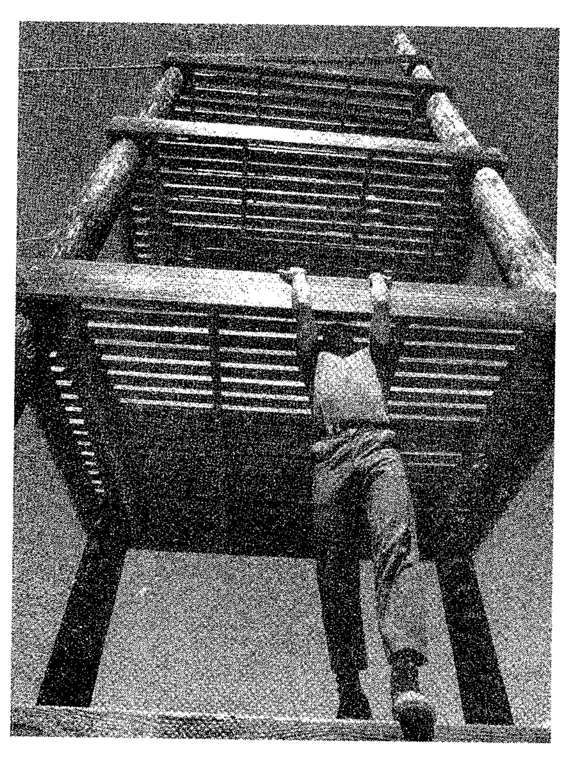
حاجز الحياكة

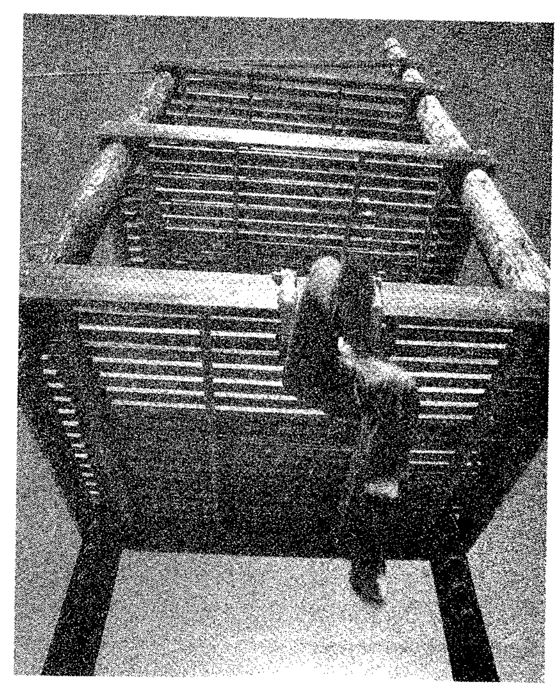
إنه حاجز غريب المظهر فعلاً. فهو عبارة عن بناء هرميّ الشكل مؤلف بمجمله من أنابيب حديدية ويرتفع حوالى ستة أقدام عن الأرض. يطلب من المتدرب حياكة طريقه عبر الأنابيب، تحت أنبوب وفوق آخر، حتى يبلغ أعلى الهرم والنزول من الجهة الثانية. ويتطلب المرور بين الأنابيب كثيراً من التنسيق في الحركة.



جسر الحبال

إنه حاجز عسكري تقليديّ. يبلغ طول الجسر حوالى 75 قدماً يتم الوصول إليه بواسطة حبل يرتفع حوالى 12 قدماً. والواقع أن عبور الجسر يتطلب الكثير من التوازن والتنسيق، ذلك أن الحبل يلتوي ويتمايل كلما خطوت فوقه، بينما لا تؤدي حبال اليد دوراً كبيراً في الحفاظ على التوازن. والنزول عن الجسر يتم أيضاً بواسطة الحبل.

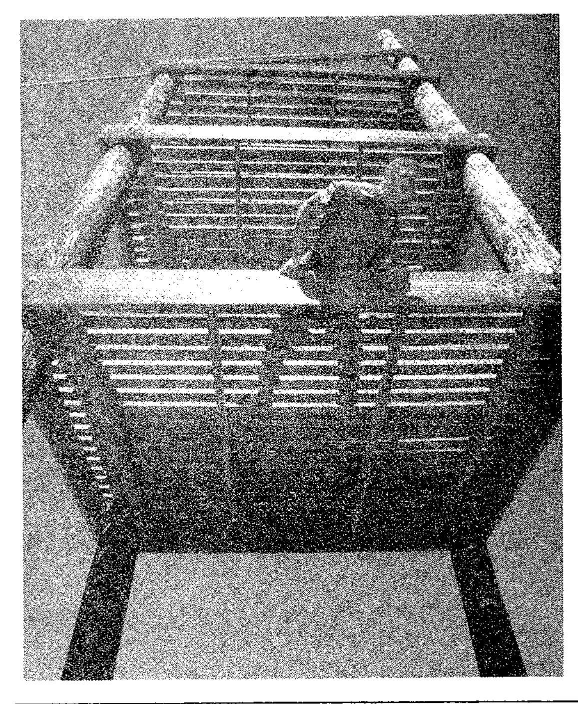




تسلّق البرج الخشبيّ

يعتبر البرج الخشـــبيّ أكـــثر الحواجز التي يخشاها المتدربـون. يتــألف الــبرج مــــن أربـــع طبقات (بارتفاع 40 قدماً) يتســـلقه المتدرب من دون الاستعانة بسلّم أو بدرجـــات، ثــــم يــــهبط من قمته بواسطة واحد من حبليــن يبلغ طول كـــل منــهما 100 قــدم يقودان إلى الأرض وينحدران وفقـاً لزاوية مريحة.

أثناء ارتقاء البرج، يستخدم معظم أفراد الـ SEAL إحدى هاتين التقنيتين: رفع الساق أو الدفع إلى الخلف. تنص تقنية رفع الساق على سحب الجسد نحو الأعلى بالذراعين (على غرار تمرين السحب) ومن ثم إلقاء الساق على الطبقة الأولى. ويمكنك الاستعانة بعقب قدمك وذلك بوضعه على طرف الطبقة التالية وسحب الجسد إليها. هي بالطبع ليست طريقة سهلة للصعود ولكنها فعالة.



أما تقنية الدفع إلى الخلف فتنص على الآتي. قم بمواجهة الجهة المعاكسة للبرج وأمسك طرف الطبقة الأولى بطريقة الالتفاف إلى الأعلى. اعتمد بعد ذلك على قوة الدفع واقذف نفسك بالاتجاه الخلفي، إلى سطح الطبقة الأولى. ولاشكّ بأنها الوسيلة الأكثر فعالية لارتقاء البرج وخاصة بعد إتقانها، ولكن، حتى ذلك الوقت... تمرن على طبقات منخفضة!



الهبوط بواسطة الحبل على طريقة الموزة

يتم الهبوط من البرج بطريقتين، إما "طريقة الموزة" المستخدمة في المرحلتين الأولى والثانية في الـ BUD/S، أو "طريقة الفدائيين" التي تتعلمها في المرحلة الثالثة. والواقع بأن الهبوط بطريقة الموزة صعب على الذراعين والساقين على السواء، ذلك أن الجسد يكون متدلياً بينما تقوم بسحب نفسك بذراعيك مقاوماً الجاذبية التي تشدّك إلى الأسفل طيلة الوقت. أما طريقة الفدائيين فستجدها أسهل بكثير بعد إتقانها. هي تتطلب كثيراً من الحركة والتوازن ولكنها أقلّ إرهاقاً. والواقع أن الـ SEAL يحصلون في المرحلة الثالثة على فرص أكبر لتحسين قدرتهم على التوازن.



طريقة الفدائيين

سلامة الفرد في المقام الأول

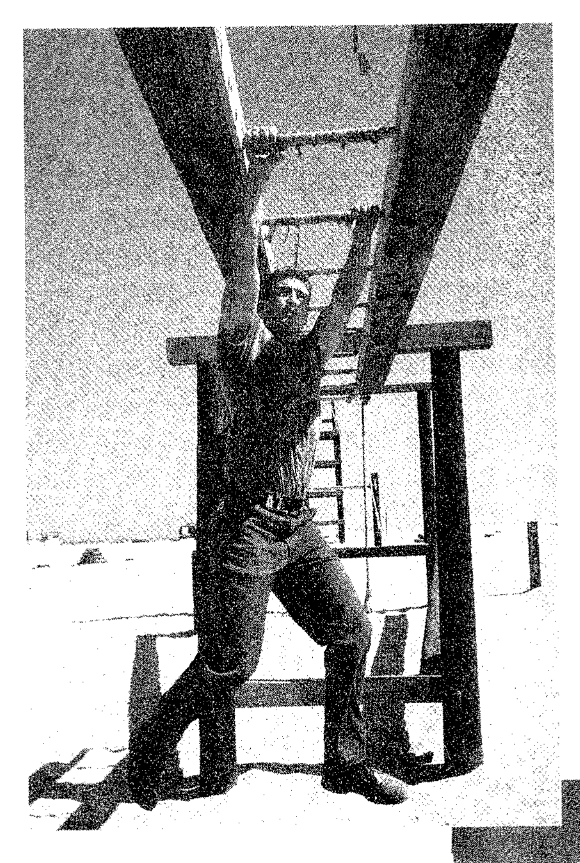
الحديث عن حاجز البرج الخشبيّ هو فرصة مناسبة لذكر أهمية سـلامة الفـرد فـي الـ BUD/S. فغالباً ما يطرح علينا الناس هذا السؤال: "ألم يسقط أحد عن البرج قبل الآن؟" والواقـع أن سلامة المتدربين تأتي في المقام الأول لدى الـ SEAL، وخاصة لدى مدربي الـ BUD/S. فوظيفـة عضو الـ SEAL خطرة بما فيه الكفاية ولا داعٍ لتعريضه لمخاطر إضافيّة. بالتالي، وأثناء التدرّب على اجتياز الحواجز، ثمة مرافق متواجد دوماً بالإضافة إلى ضابط أمن وسيارة إسعاف للحـالات الطارئة. وعند غياب ضابط الأمن لسبب ما، يتم إلغاء حاجز الشبك والبرج الخشبي من التدريب.

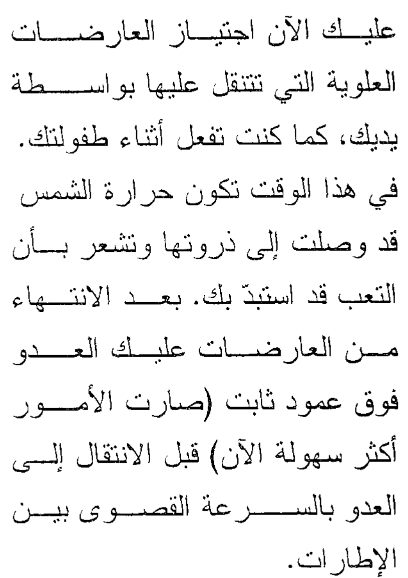
وقد أعطيت التعليمات للمتدربين، في حال شعور أحدهم بأنه سيسقط عن البرج الخشبيّ، بأن يدلّي ساقيه ويتمسك بحافة البرج بيديه ليسقط على قدميه أوّلاً. فبوجود الرمل الناعم، تساعد هـذه الطريقة المضبوطة في السقوط على تفادي الإصابات. غير أن بعض الشبان لا يتمكنون من التحكم بطريقة سقوطهم، فيتلقون العناية اللازمة من المرافق في حال إصابتهم بجروح.



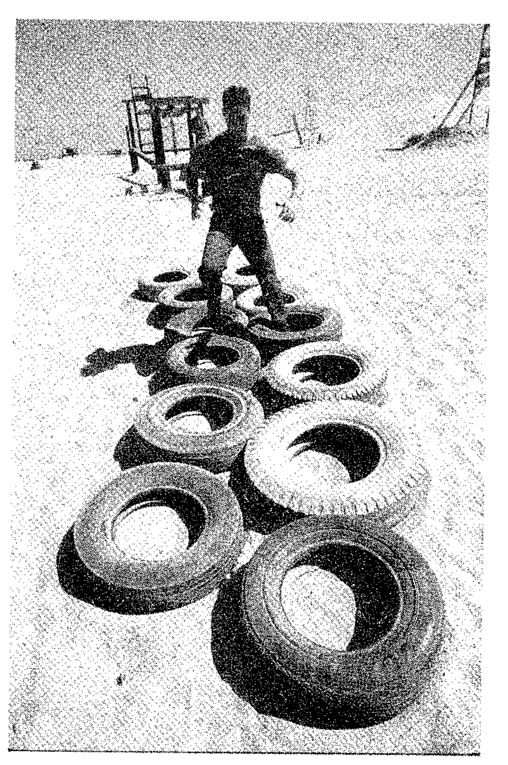
التأرجح على الحبال

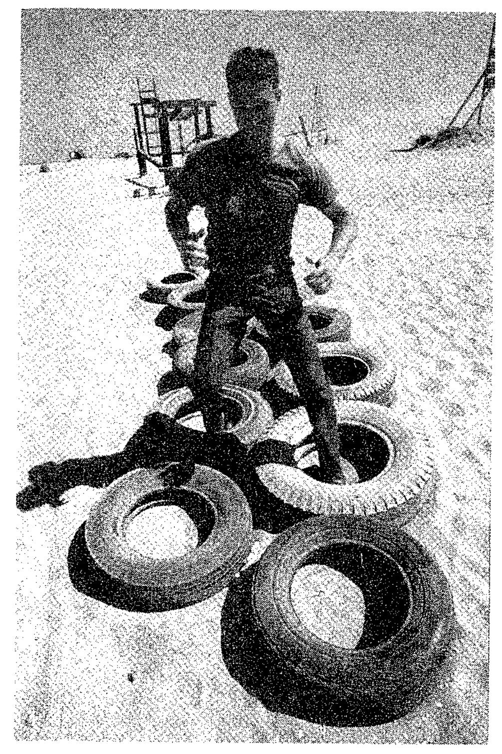
فور هبوطك من البرج الخشبي تواجه حاجز الحبال. والواقع أن التأرجح على الحبال هو أصعب مما يبدو. إذ عليك أن تنتقل بواسطة حبل، من الرمل إلى عمود على ارتفاع أربع أقدام عن الأرض. ويجب أن تضع قدميك بثبات على العمود وأن تفلت الحبل فوراً وإلا وجدت نفسك ممرّغاً بالرمال. وهذا برهان آخر على أهمية اتباع التقنية الصحيحة في التدريب.

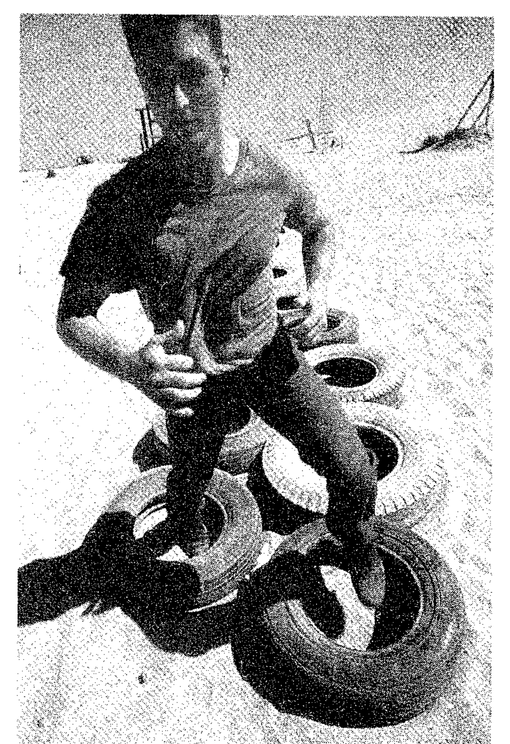




عليك الآن اجتياز العارضات العلوية التي تتنقل عليها بواسطة يديك، كما كنت تفعل أثناء طفولتك. في هذا الوقت تكون حرارة الشمس قد وصلت إلى ذروتها وتشعر بأن التعب قد استبدّ بك. بعد الانتهاء من العارضات عليك العدو فوق عمود ثابت (صارت الأمور أكثر سهولة الآن) قبل الانتقال إلى العدو بالسرعة القصوى بين الإطارات.

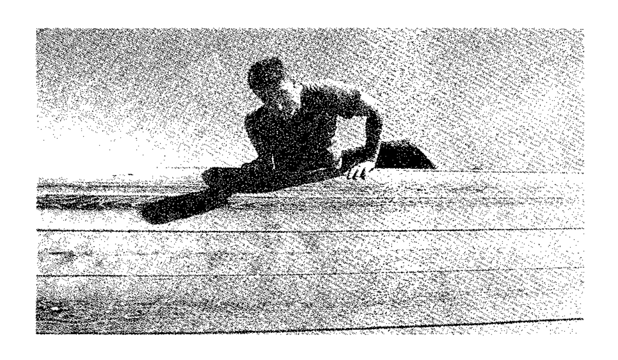




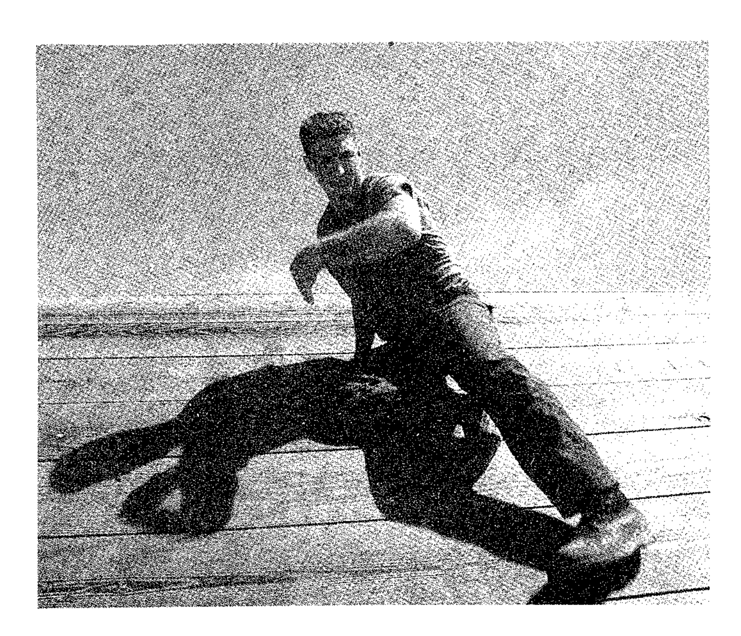


حاجز الإطارات

احرص على أن تخطو داخل الثقوب وأنت تندفع باتجاه الجدار المنحني.

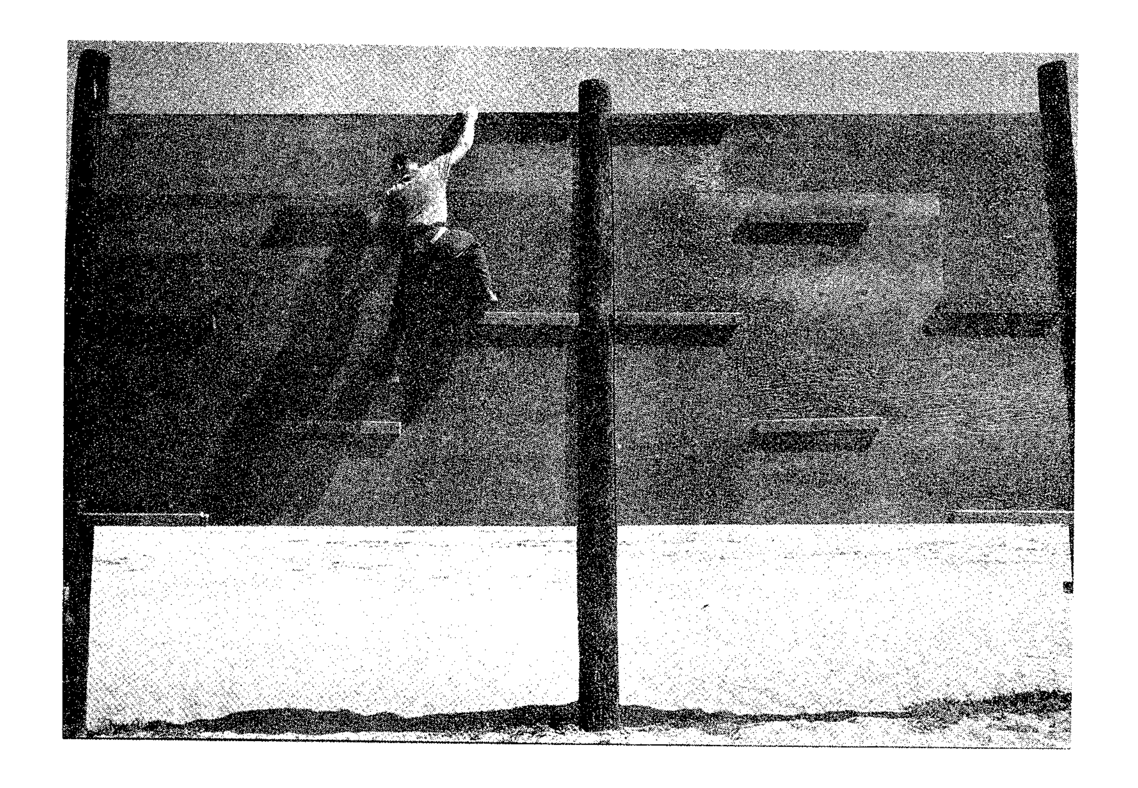






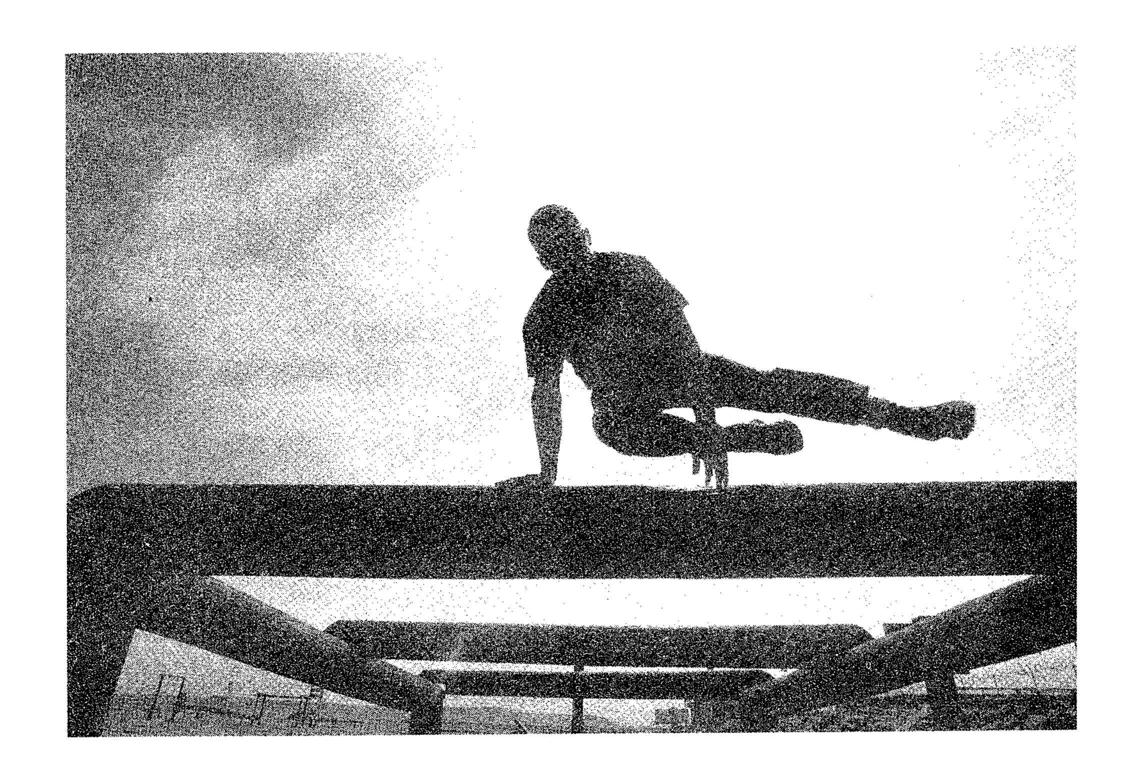
الجدار المنحني

اقفز إلى الجـدار ثم انزلق أو اركـــض على واجهته، وسـتجد بأن اجتياز الحـــاجز سهل للغايـــة. ولكـــن الحواجـــز جميعـــها ليست بهذه الســـهولة. فقريباً ستتنهك ذراعيك على جدار العنكبوت.



جدار العنكبوت

إن جدار العنكبوت شبيه تماماً بالجدار العادي ويعلم تسلقه المهارات نفسها. فالتوازن والتقنية والحركة تدخل جميعها في اللعبة، والفرق هو باستخدام الساقين لدفع الجسد إلى الأعلى بدلاً من الذراعين. فالاعتماد على الذراعين في اجتياز هذا الحاجز يؤدي إلى إحراق باطن الذراع قبل بلوغ أعلى الجدار. بالتالي ثِق بساقيك ولا تستعمل ذراعيك ويديك إلا للحفاظ على التوازن. وستكتشف كم أن التقنية الصحيحة تسهل عليك الأمور. ها قد اقتربنا من النهاية!



القفز فوق الأعمدة

الحاجز الأخير هو حاجز مؤلّف من مجموعة مــن أعمــدة الــهاتف المتبــاعدة بمسافات متساوية والمثبتة بشكل موازٍ للأرض على ارتفاع أربع أقدام. القاعدة الوحيدة التي يجب اتباعها هنا هي عدم لمس العمود بالذراعين أو القدمين. وعليك القفز بسرعة لأن الوقت يمرّ.

بعد الانتهاء، أختم نهارك بـــ 20 تمرين دفع. قف وقل:

"هووياه بالتأكيد"

لقد انتهيت، كان يوماً سهلاً.

التغذية

لا شكّ أنّه ليس بالمقدور اكتساب ذروة اللياقة البدنية من دون الانتباه إلى نوعية الطعام الذي نتناوله. فالعادات الغذائية الصارمة تعد أمراً حيوياً قبل الالتحاق ببرنامج الـ BUD/S التدريبيّ وأثنائه على حدٍّ سواء. والأداء الأمثل يعتمد إلى حدٍّ بعيد على الغذاء السليم، كما يعتبر عنصراً أساسياً لبذل الإمكانيات الأقصى خلال التدريب، ذلك أن التغذية تحفز نمو العضلات والأنسجة وتساهم في ترميمها. والواقع أن النظام الغذائي المثاليّ يؤمّن للجسم جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها كما يزوّده بالطاقة اللازمة لأداء التمارين.

وقد طورت البحرية الأميركية برنامجاً للتغذية والمحافظة على الوزن يساعد المشاركين على تحسين صحتهم وزيادة لياقتهم بشكل ملحوظ. يعنى البرنامج بكيفية التخلص من فائض الدهون ويحدد الأطعمة الأكثر فعالية لتحقيق اللياقة البدنية المثلى. وفي حال اعتمدت هذا البرنامج الغذائي مع البرنامج التدريبي البدني الذي نقترحه عليك أو مع أي برنامج تدريبي آخر، فإنه سيساعدك على الحفاظ على صحتك وتحسينها.

والوقع أن المعلومات الغذائية التي سنوردها في ما يلي تعتبر أساسية لأيّ برنامج غذائيّ صحيّ أو بدنيّ. وبالرغم من أن البرنامج وضع أساساً كأداة للتحكّم بالوزن، فإن البحرية الأميركية توصي به لجميع أفراد الـ SEAL من أجل الحفاظ على صحة جيدة على المدى الطويل. وتجدر الإشارة إلى أن البرنامج الغذائيّ لا يكون فعّالاً إلا حين يترافق ببرنامج تدريب بدنيّ، ولا يجب اعتماده كنظام غذائي قصير لمرة واحدة.

وعلى سبيل المثال، فإن برنامج تخفيف الوزن الذي يقلص الدهون ويشتمل على مركّب الكربوهيدرات ولا يترافق مع تمارين بدنية سيفشل من دون شكّ. كذلك فإن

فرط التدريب الذي لا يصاحبه مدخول مناسب من السعرات الحرارية سيؤدي إلى نتائج غير مرضية. إنك في الواقع بحاجة إلى استهلاك كمية كبيرة من مركّب الكربوهيدرات لتزوّد جسدك بالطاقة اللازمة لاحتمال البرنامج التدريبي الصارم في الـ BUD/S.

يحتوي الجسم الصحيح على نسبة من الدهون تتراوح لدى الرجل بين 14 و16 بالمئة، ولدى المرأة بين 24 و26 بالمئة.

قبل الخضوع لأي نظام غذاء أو تخفيف للوزن، من الأهمية بمكان فهم كيفية هضم الجسم للطعام الذي نتناوله.

ما هي التغذية؟

التغذية هي علم الغذاء الذي يقوم على دراسة المغذّيات وعملية استهلاكها من قبل الكائنات. بعبارة أخرى فإن التغذية هي الطريقة التي تزوّد الجسد بالطاقة عبر الأطعمة التي نتناولها. بالتالي فإن المثل القائل: "أنت ما تأكل" قد يكون صحيحاً، باعتبار أن أداء الجسم يتأثر بشكل مباشر بالطريقة التي نتغذى بها. وقد أكد علم التغذية أن العادات الغذائية السيئة تؤثر بشكل كبير على القدرات البدنية والذهنية كما تضعف جميع وظائف الجسد. فغياب المغذيات الأساسية، بما فيها الماء، يؤدي فوراً إلى تدهور صحيّ.

بالتالي تعدّ التغذية السليمة عنصراً أساسياً لكل كائن حيّ كي ينمو ويؤدي وظائفه بشكل سليم. وثمة ستة مغذيات مشتقّة من الأطعمة: الكربوهيدرات والبروتين والدهن وهي التي تزود الجسم بالسعرات الحرارية، والفيتامينات والمعادن والماء التي لا تحتوي على أية سعرات. وتجدر الإشارة إلى أن التغذية السليمة تعتبر أمراً أساسياً بالنسبة إلى جميع الكائنات الحية التي تعيش على الأرض لكي تنمو وتؤدي وظائفها بشكل صحيح. وثمة ستة مغذّيات مشتقّة من الأطعمة: الكربوهيدرات والبروتين والدهون، التي تزوّد الجسد بالسعرات الحرارية، والفيتامينات والمعادن والماء، التي لا تحتوي على أيّة سعرات.

تجدر الإشارة إلى أنه بعد التدريب الشاقّ، يحتاج الجسد إلى 20 ساعة على الأقلّ لاستعادة طاقته العضلية بكاملها.

بينما تزود الكربوهيدرات والبروتينات الجسم بأربع سعرات حرارية بالغرام الواحد، تساهم الدهون بتسع سعرات بالغرام، أي بما يفوق الضعف. بالتالي من الضروري مراقبة مدخول الدهون أثناء اتباع نظام محافظة على الوزن أو تخفيف له. كذلك على البرنامج الغذائي والتدريبي أن يشتمل على كمية من الكربوهيدرات تزود الجسد بالطاقة اللازمة لاجتياز التدريب.

الكربوهيدرات: هي عبارة عن سكريّات ونشويّات مشتقّة من النباتات. وتنقسم الكربوهيدرات بشكل عام إلى بسيطة ومركّبة وهي تُمِدّ الجسد بالجزء الأكبر من طاقته. ويندرج تحت قائمة الكربوهيدرات المركّبة الخبز والأرزّ والمعكرونة والبطاطا والحبوب. أما الكربوهيدرات البسيطة فهي تتواجد في السكاكر وقوالب الحلوى والصودا، إلخ. وتؤمن للجسم مصدراً سريعاً للطاقة. وثمة كربوهيدرات أخرى، كالفاكهة والخضار، غنية بالالياف الغذائية التي تعتبر عنصراً أساسياً آخر من عناصر الغذاء الصحّيّ.

يعتبر النظام الغذائي الغنيّ بالكربوهيدرات حيوياً للحفاظ على الطاقة أثناء التدريب المكثّف.

الألياف الغذائية: لاتتواجد إلا في الأطعمة النباتية، وهي الجزء "غير القابل للهضم" من النبتة. بالتالي بالرغم من أنّ الألياف هي من المواد السيّغة (القابلة للأكل)، فإنّ الجسم البشريّ لا يهضمها ولا يمتصّها. كذلك فإن الألياف نفسها تخلو من السعرات الحرارية بالرغم من أن الأطعمة النموذجية التي تتواجد فيها تحتوي عادة على سعرات. والألياف على نوعين، قابل وغير قابل للذوبان. فالألياف القابلة للذوبان تخفض مستويات الكولستيرول، ويمكن الحصول عليها من الفواكه والخضار خاصة التفاح والبرتقال والجزر ونخالة الشوفان والشعير والفاصولياء. أما الألياف غير

الذائبة فهي تزيد حجم الطعام وتسرّع بالتالي عملية مرور الأطعمة عبر الجهاز الهضميّ. يتواجد هذا النوع من الألياف في الفاكهة والجلود السيّغة والحبوب والخبز. ومع أنه يوصى بتناول 25 إلى 30 غراماً من الألياف يومياً، تظهر الإحصاءات أن معظم الأميركيين لا يقومون باستهلاك هذه الحصة اليومية بل يكتفون بـ 10 إلى 15 غراماً في اليوم.

البروتين: هو عنصر أساسيّ للجسم البشريّ. إذ تقوم وظيفته على ترميم الأنسجة وبنائها، كما يؤدي دوراً بنيوياً في جميع أنسجة الجسم ويساهم في تشكّل الأنزيمات والهرمونات والاجسام المضادّة. وتتألّف البروتينات من الأحمضة الأمينية التي تدعى أحياناً "بأحجار البناء". وأثناء عملية الهضم يتفكك البروتين إلى أحماض أمينية. والبروتين على نوعين، البروتينات التامة، وهي عبارة عن أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض الأمينيّة الأساسية. وتتواجد البروتينات التامة في البروتينات الحيوانية بما في ذلك لحم البقر والدجاج والسمك والبيض والحليب والجبن. أما البروتينات غير التامة، فهي، كما يشير اسمها، تنقص واحداً أو أكثر من الأحماض الأمينية الثمانية فتكون في الفاصولياء والفول السودانيّ والحمّص والعدس والقمح والخضار.

الدهون: من أكثر المسائل التي خضعت للنقاش مؤخراً هي مسألة وجود الدهن في أنظمتنا الغذائيّة. تشتقّ الدهون من الزيوت الموجودة في الأطعمة وتختزن في الجسد على شكل ثلاثي الغليسريد الذي تعرف عموماً بدهون الجسد. ويتواجد الدهن في الزيوت النباتية والزبدة والسمن والشحم والمارغارين والأطعمة الحيوانية كلحم البقر والدجاج والمنتجات اليومية. وثمة مفهوم شائع بأن جميع الدهون مضرّة، وهذا خطأ. إذ يحتاج الشخص الراشد إلى حدّ أدنى من الدهون يتراوح بين 15 و25 غراماً يومياً. فالدهون هي المسؤولة عن إنتاج الأجسام المضادة لمحاربة الأمراض كما أنها تعمل كناقل لبعض الفيتامينات وتحمي الأعضاء الحيوية وتعزل الجسد عن التغيرات الحرارية المحيطة. إضافة إلى ذلك تعمل الدهون كبطانة وكعازل للأعصاب وللعَصَبات، مما يسمح بانتقال جميع المعلومات العصبية عبر الدماغ والجسد. بالتالي يتعذّر على الكائن

البشريّ أن يتحرّك أو يفكّر لولا وجود الدهون. وثمة ثلاثة أنواع مختلفة من الدهون: الدهون المتعدّدة غير المشبعة، الدهون الأحادية المشبعة، والدهون المشبعة.

إيجاد التوازن الصحيح

كيف لنا إذاً أن نستفيد من هذه المغذيات لكي نكتسب لياقتنا البدنية أو لنخفف من وزننا؟ أذكّر هنا أنه بينما تنتج البروتينات أربع سعرات حرارية بالغرام، يزوّد الدهن الجسد بتسع سعرات بالغرام. ويشتمل الباوند الواحد من النسيج الدهنيّ على 3500 سعرة بالتالي، عندما يستهلك الفرد 3500 سعرة أكثر مما يحرق يحصل جسده على باوند إضافيّ من الدهون. كذلك فعندما يحرق الفرد 3500 سعرة أكثر مما يستهلك، يخسر باونداً من الدهون. وتتراوح نسبة الدهون في جسد صحيح بين 14 و16 بالمئة لدى الرجل وبين 24 و26 بالمئة لدى المرأة.

وبالرغم من أن الكربوهيدرات والبروتين والدهن تعتبر جميعها مصادر للطاقة، إلاّ أن الكربوهيدرات هي المصدر المفضّل للطاقة من أجل النشاط البدنيّ. فبعد التدريب المضني، يستغرق تجديد الطاقة العضلية بكاملها 20 ساعة على الأقلّ، هذا لو افترضنا بأن الجسد يستهلك 600 غرام من الكربوهيدرات يوميّاً. بالتالي فإن النظام الغذائيّ الغنيّ بالكربوهيدرات يعتبر أساسياً للحفاظ على الطاقة أثناء الأيّام المتتالية من التدريب المكثّف، والتي ينخفض فيها مخزون الطاقة تدريجياً قبل كل دورة تدريب.

من المفاهيم الشائعة أن جميع الدهون مضرّة، وهذا غير صحيح.

أما أفضل مصادر الكربوهيدرات المركبة فهي الزبدة والفوشار والقمح والفاصولياء والمعكرونة والبطاطا والأرزّ والفاكهة والخضار. والواقع أنه عليك تناول أربع على الأقلّ من هذه الأطعمة يومياً خلال التدريب.

حافظ على إماهة جسمك. إضافة إلى ذلك، من الحيويّ تناول الماء باطراد. ذلك

أنه من الضروري الحفاظ على إماهة الجسد واستهلاك الماء قبل الشعور بالعطش. بالتالي، إشرب على الأقلّ جالوناً من الماء يومياً، وتجنب الكحول والكافيين والتبغ التي تزيد حاجة الجسد للماء.

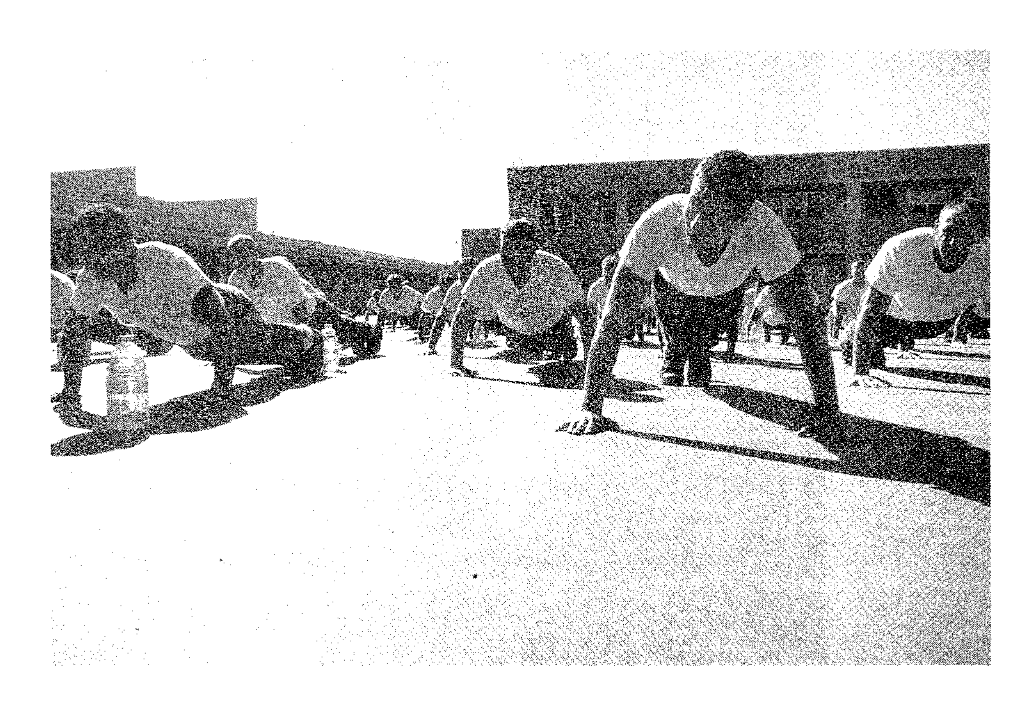
بالرغم من أن الناس معتادون إجمالاً على تناول ثلاث وجبات في اليوم، إلاّ أنه من الأفضل الحصول على السعرات من وجبات أصغر متوزّعة بشكل متساوٍ على امتداد النهار.

والواقع أن العادات الغذائية الحسنة لا يجب أن تنحصر على فترة التدريب بل على المتدرب أن يلتزم بها طيلة حياته. فبالرغم من أننا اعتدنا على اعتبار تناول ثلاث وجبات يومياً أمراً مفيداً للصحة، فقد تبين بأنه من الأفضل توزيع السعرات الحرارية بشكل متساوٍ على ساعات النهار وذلك من خلال وجبات صغيرة يتم تناولها ثلاث مرات أو أربع أو خمس أوستّ في اليوم. أما عدد الوجبات والوقت الفاصل بين كلّ منها فيحدّدان وفقاً شخصياً، وفقاً لأسلوب كل فرد في المعيشة.

ولكن لا ينصح بتاتاً بإسقاط أيٍّ من الوجبات، وخاصة الإفطار. فقد أظهرت الأبحاث أن 90 بالمئة من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الوزن يسقطون يومياً وجبة أو اثنين على الأقلّ، ويشكّل الإفطار معظمها. والواقع أن غياب إحدى الوجبات يؤدّي إلى انخفاض عملية الأيض من أجل الحفاظ على الطاقة. كما يدفع ذلك إلى فرط تناول الطعام في المساء بسبب إغفال إحدى الوجبات خلال النهار. واستناداً إلى الأبحاث، تزداد عملية الأيض بنسبة 50% بعد تناول الفطور.

تنشط عملية الأيض بنسبة 50% بعد تناول الفطور.

ينصح بالتالي بتسجيل كل ما يتناوله المتدرب خلال النهار، بما في ذلك السوائل. سجّل جميع الوجبات أو الأطعمة السريعة التي تتناولها في اليوم. بهذه الطريقة، يكون تقدّمك مسجّلاً بدقّة بحيث يشكل دليلاً حيّاً على تحسّن حالتك الفيزيائيّة.



كيف تعدّ نفسك للالتحاق بوحدات الـ SEALS

القسم التالي مقتطف من إعلان رسميّ للعسكرية البحرية الخاصة نشر لإعطاء معلومات للمدنيين والأعضاء البحرية المهتمين بالتقدّم لتدريب الـ BUD/S. يركّز هذا الإعلان على جهوزية اللياقة البدنية.

صممت التمارين التالية لفئتين من الناس: الفئة 1 مؤلّفة من طلاّب الـ BUD/S الذين لم يسبق لهم أو أنهم لم يخضعوا مؤخّراً لبرنامج تدريبٍ بدنيّ روتينيّ، والفئة 2 مخصصة للرياضيين من خرّيجي المدارس الثانوية والمعاهد الذين خضعوا لبرنامج تدريب يوميّ. وعادة ينتمي الأشخاص الذين يحتاجون إلى مستوى عالٍ من النشاط لجهاز القلب والشرايين إلى الفئة 2. ومن الأمثلة على هذه النشاطات الرياضية، السباحة والعدو والمصارعة.

تدريبات الفئة 1

تشتمل معظم النشاطات البدنية التي يفترض بك القيام بها أثناء الشهور الستة من التدريب في الـ BUD/S على العدو. ومن شأن تمارين العدو المكثّفة أن تؤدّي لدى المتدرّبين إلى إصابات ناتجة عن كثرة الضغط على الأطراف السفليّة، إذ يكونون في البداية غير معتادين على هذا النوع من التمارين. والواقع أن السباحة وركوب الدراجة ورفع الأثقال هي تمارين تساهم في الإعداد لنشاطات الـ BUD/S، إلاّ أنّ العدو وحده يحضّر الأطراف السفليّة لمعظم التمارين. عليك أيضاً أن تمارس العدو بالجِزَم لتعوّد ساقيك على هذا النوع من العدو في الـ BUD/S. (ويجب أن تكون الجزم من النوع الخفيف الوزن).

وعلى أفراد الفئة 1 التدرّب على العدو لمسافة 16 ميلاً في الأسبوع. بعد بلوغ هذا الهدف فقط يمكنهم الانتقال لتحقيق هدف الفئة 2، أي العدو لمسافة 30 ميلاً في الأسبوع. تجدر الإشارة إلى أن برنامج الفئة 1 يمتدّ على تسعة أسابيع. اتّبع هذا البرنامج التدريبيّ بأفضل ما يمكنك وستعجب للتقدّم الذي ستحرزه.

برنامج العدو للفئة 1

أسبوع #1 و2:	ميلين/اليوم بسرعة 8:30، اثنين/أربعاء/جمعة	(6 أميال/الأسبوع)
أسبوع #3:	لا تمارين عدو. إذ يرتفع خطر الإصابة بتقلّصات ناتجة عن الضغط المكثّف.	
أسبوع #4:	3 أميال/اليوم، اثنين/أربعاء/جمعة	(9 أميال/الأسبوع)
أسبوع #5 و6:	2/4/3/2 أميال، اثنين/ثلاثاء/خميس/جمعة	(11 ميلاً/الأسبوع)
أسبوع #7 و8:	3/5/4/4 أميال، اثنين/ثلاثاء/خميس/جمعة	(16 ميلاً/الأسبوع)
أسبوع #9:	مثل الأسبوعين #7 و8	(16 ميلاً/الأسبوع)

برنامج التدريب البدني للفئة 1

(اثنين/أربعاء/ جمعة)

	مجموعات الإعادة		مجموعات الإعادة
أسبوع #1:	4×15 تمرين دفع	أسبوع #5 و6:	6×25 تمرين دفع
	4×20 تمرين معدة		6×25 تمرين معدة
	3×3 تمرين سحب		2×8 تمرين سحب
أسبوع #2:	5×20 تمرين دفع	أسبوع # 7 و8:	6×30 تمرين دفع
	5×20 تمرين معدة		6×30 تمرين معدة
	3×3 تمرين سحب		2×10 تمرين سحب
أسبوع # 3 و4:	5×25 تمرين دفع	أسبوع # 9 :	6×30 تمرين دفع
	5×25 تمرين معدة		6×30 تمرين معدة
	3×4 تمرين سحب		3×10 تمرين سحب

ملاحظة: للحصول على أفضل النتائج، بدّل بين التمارين. أدّ مجموعة من تمارين الدفع ومن ثمّ مجموعة من تمارين المعدة واتبعهما بمجموعة من تمارين السحب فوراً، من دون أخذ أية استراحة.

برنامج السباحة للفئة 1

(الضربة الجانبيّة من دون زعانف، 4 أو 5 أيام في الأسبوع)

أسبوع #1 و2:	سباحة مستمرّة لــ 15 دقيقة.
أسبوع # 3 و4:	سباحة مستمرّة لــ 20 دقيقة.
أسبوع # 5 و6:	سباحة مستمرّة لــ 25 دقيقة.
أسبوع # 7 و8:	سباحة مستمرّة لــ 30 دقيقة.
أسبوع # 9:	سباحة مستمرّة لــ 35 دقيقة.

ملاحظة: إن تعذّر عليك التدرب في حوض سباحة، إركب الدراجة مرتين لنفس المسافة التي عليك سباحتها. أما إن تمكنت من السباحة في حوض، فتدرّب في جميع الأيام التي يكون فيها متوفراً. فهدفك الأساسيّ في هذا التدريب يتمثّل في السباحة خمسة أيام في الأسبوع واجتياز 200 متر في دورة واحدة. كما عليك أيضاً أن تحسّن سباحتك الجانبية على الجهتين اليمنى واليسرى. وحاول اجتياز 50 متراً خلال دقيقة واحدة أو أقل.

تدريبات الفئة 2

تخضع الفئة 2 لتدريب أكثر كثافة مخصص للأفراد الذين خضعوا لبرنامج تدريب بدني روتيني أو الذين أتمّوا شروط الفئة 1. لا تحاول تأدية هذا البرنامج التدريبيّ قبل إتمام مستوى الأسبوع #9 من تدريبات الفئة 1.

برنامج العدو للفئة 2

	اثنين/ثلاثاء/خميس/جمعة/سبت	المجموع
أسبوع #1 و2:	(2/5/4/5/3) أميال	19 ميلاً/الأسبوع
أسبوع #3 و4:	(3/4/6/5/4) أميال	22 ميلاً/الأسبوع
أسبوع #5:	(4/4/6/5/5) أميال	24 ميلاً/الأسبوع
أسبوع #6:	(4/6/6/6/5) أميال	27 ميلاً/الأسبوع

ملاحظة: بعد الأسبوع #6، لا ضرورة لزيادة مسافة العدو. إعمل عوضاً عن ذلك على زيادة سرعتك في الستة أميال وحاول تقليص الوقت إلى 7:30 أو أدنى.

أما في حالٍ رغبت بزيادة مسافة العدو فقم بذلك تدريجيّاً: فلا يجب أن تتعدّى الزيادة ميلا واحداً يومياً لكلّ أسبوع بعد الأسبوع #6.

برنامج التدريب البدنيّ للفئة 2

(اثنين/أربعاء/جمعة)

	مجموعات الإعادات		مجموعات الإعادات
أسبوع #1 و2:	6×30 تمرين دفع	أسبوع #3 و4:	10×20 تمرين دفع
	6×35 تمرين معدة		10×25 تمرين معدة
	3×10 تمرين سحب		4×10 تمرين سحب
	3×20 تمرين غوص		10×15 تمرين غوص
أسبوع #5:	15×20 تمرين دفع	أسبوع #6:	20×20 تمرين دفع
	15×25 تمرين معدة		20×25 تمرين معدة
	4×12 تمرين سحب		5×12 تمرين سحب
	15×15 تمرين غوص		20×15 تمرين غوص

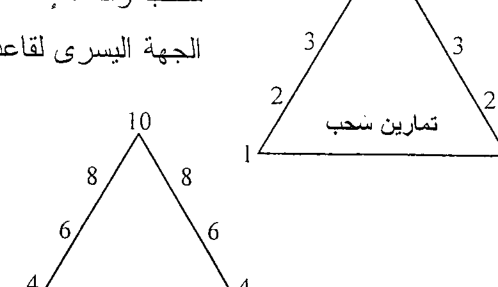
هذه التمارين مخصصة للعضلات القادرة على التحمّل لفترات طويلة. إذ أن الوقت الذي يتطلّبه العضل للإصابة بالتعب يتزايد مما يساعد على تأدية الإعادات المكثّفة للتمارين. وللحصول على نتائج أفضل، بدّل بين تمارين كلّ مجموعة لكي تريح قسماً من عضلاتك لفترة من الوقت. أما التمارين التالية فقد أعطيت لكي تغيّر تمارينك بعد أن تكون قد بلغت مستوى الفئتين 1 و2.

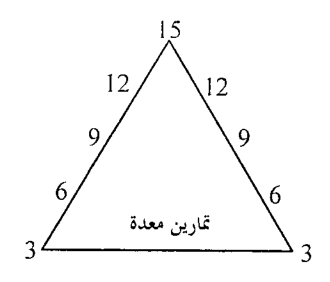
تدريبات الهرم

يمكنك اتباعها مع أيّ تمرين. أمّا الهدف منها فيتمثّل بالتوصّل ببطء إلى بلوغ مستوىً معيّن ومن ثمّ الرجوع ببطء إلى نقطة البداية. فعلى سبيل المثال، يمكن التبديل بين تمارين السحب والمعدة والدفع والغوص كما في التدريب أعلاه، ولكن قم هذه المرّة باختيار عدد معيّن من التمارين ليكون هدفك ثمّ توصّل تدريجيّاً لتأدية هذا العدد. ويكوّن كلّ عدد مجموعة على حدة. إنتقل أثناء التدريب من أسفل الهرم إلى أعلاه وبالعكس.

مثلاُ، اعتبر بأن هدفك هو الرقم "5".

إبدأ عند أسفل الهرم من الجهة اليمنى بتمرين سحب واحد. إصعد حتى بلوغ الرقم 5، ثم انته عند الجهة اليسرى لقاعدة الهرم بتمرين سحب واحد ثانية.





تدريبات السباحة للفئة 2

(4-5 أيام/الأسبوع)

أسبوع #1 و2:	سباحة مستمرّة لـــ35 دقيقة.
أسبوع # 3 و4:	سباحة مستمرّة لـــ45 دقيقة بالزعانف.
أسبوع # 5:	سباحة مستمرّة لـــ60 دقيقة بالزعانف.
أسبوع # 6:	سباحة مستمرّة لـــ75 دقيقة بالزعانف.

ملاحظة: قم في البداية من أجل تخفيف الضغط على عضلات القدم عند البدء باستعمال الزعانف، بالتبديل بين السباحة لـ 1000 متر بالزعانف والسباحة لـ 1000 متر بدون زعانف. وليكن هدفك السباحة لمسافة 50 متراً في 45 ثانية أو أقلّ.

تمارين شدّ العضلات

بما أن أيام الاثنين والأربعاء والجمعة مخصّصة للتمارين البدنية، فإنه من المستحسن تخصيص 20 دقيقة على الأقلّ كلّ ثلاثاء، خميس، وسبت لشدّ العضلات.

والواقع أنه عليك دوماً التمطّي لـ 15 دقيقة على الأقلّ قبل أيّ تدريب. غير أن مجرّد شدّ العضلات المدرّبة سابقاً يجعل جسدك أكثر مرونة ويبعد عنه احتمال الإصابة. والطريقة الفضلى للتمطي هي بالبدء من أعلى الجسد إلى أسفله. وتمطّى حتى تشعر بان عضلاتك تشتدّ وليس حتى الشعور بالألم، حافظ على وضعك لمدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة. قم بشدّ كل عضلة من عضلات جسدك من العنق وحتى بطات الساقين، مركّزاً على الفخذين وأوتار المأبِض والصدر والظهر والأكتاف.

التغذية

تعتبر التغذية السليمة غاية في الأهمية اليوم خاصة بعد الالتحاق بالـ BUD/S. إذ على المتدرّب أن يحرص على الحصول على المغذّيات الضروريّة ليتمكّن من بذل أقصى إمكانياته في التدريب ولحفز عملية نمو العضلات والأنسجة وترميمها. فالنظام الغذائي السليم يؤمّن للجسم جميع المغذّيات التي يحتاجها ويزوّده بالطاقة اللازمة للتدريب. كما أن نظام التغذية الصحيح يحفز نموّ الأنسجة وترميمها وينظّم عمل الجسد عموماً. أما المصدر الأفضل للكربوهيدرات المركّبة يكمن في البطاطا والمعكرونة والأرزّ والفواكه والخضار. وهذا النوع من الأطعمة هو أفضل مصدر للطاقة.

والواقع أنّ معظم الكربوهيدرات يجب أن تأتي من الأطعمة المحتوية على كربوهيدرات مركبة وهي تشمل الخبز والفوشار والقمح والفاصولياء والحمّص والخضار النشويّة وغيرها من الحبوب أو منتجات الحبوب المخصبّة. وتحتوي الفاكهة هي أيضاً على الكربوهيدرات. وخلال التدريب يجب استهلاك أربع حصص من هذه المجموعات الغذائية يومياً.

واستهلاك الماء أمر حيويّ أيضاً، إذ يجب الحفاظ على إماهة الجسم. عليك أن تستهلك يومياً جالوناً من المياه. بالتالي إشرب قبل الشعور بالعطش! أما بالنسبة إلى تناول الفيتامينات فما من دليل على فائدتها. فإن كنت تتبع نظاماً غذائيّاً متوازناً، لا ضرورة لتناول الفيتامينات.

لائحة بالمغذّيات

المغذي	المدخول
كربوهيدرات	50-70% من السعرات
بروتين	10-15% من السعرات
دهون	20-30% من السعرات

في كل مرحلة من مراحل برنامج الـ BUD/S على الطلاب أن يبلغوا مقياساً معيّناً قبل الانتقال إلى المرحلة التالية. وعندما تطّلع على اللوائح التالية ستعجب للأرقام المرتفعة التي حقّقها أفراد الـ SEAL.

مقاييس اللياقة البدنيّة

التطوّر البدنيّ	الوقت المطلوب
المرحلة الأولى	
50 متراً سباحة تحت الماء	ناجح/راسب
ربط العقد تحت الماء	ناجح/راسب
اختبار النجاة من الغرق	ناجح/راسب
اختبار الإنقاذ الأساسيّ	ناجح/راسب
1200 متر من سباحة الحوض بالزعانف	45 دقيقة
1 ميل من سباحة الخليج بالزعانف	50 دقيقة
1 ميل من سباحة المحيط بالزعانف	50 دقيقة
1½ ميل من سباحة المحيط بالزعانف	70 دقيقة
2 ميل من سباحة المحيط بالزعانف	95 دقيقة
اجتياز الحواجز	15 دقيقة
4 أميال عدو في وقت محدّد	32 دقيقة

المرحلة الأولى: ما قبل أسبوع الجحيم

2000 من سباحة الحوض من دون زعانف	إكمال
1½ ميل من سباحة الخليج الليلية بالزعانف	إكمال
2 ميل من سباحة المحيط بالزعانف	85 دقيقة
4 أميال عدو في وقت محدّد	32 دقيقة
اجتياز الحواجز	13 دقيقة

التطوّر البدنيّ	الوقت المطلوب

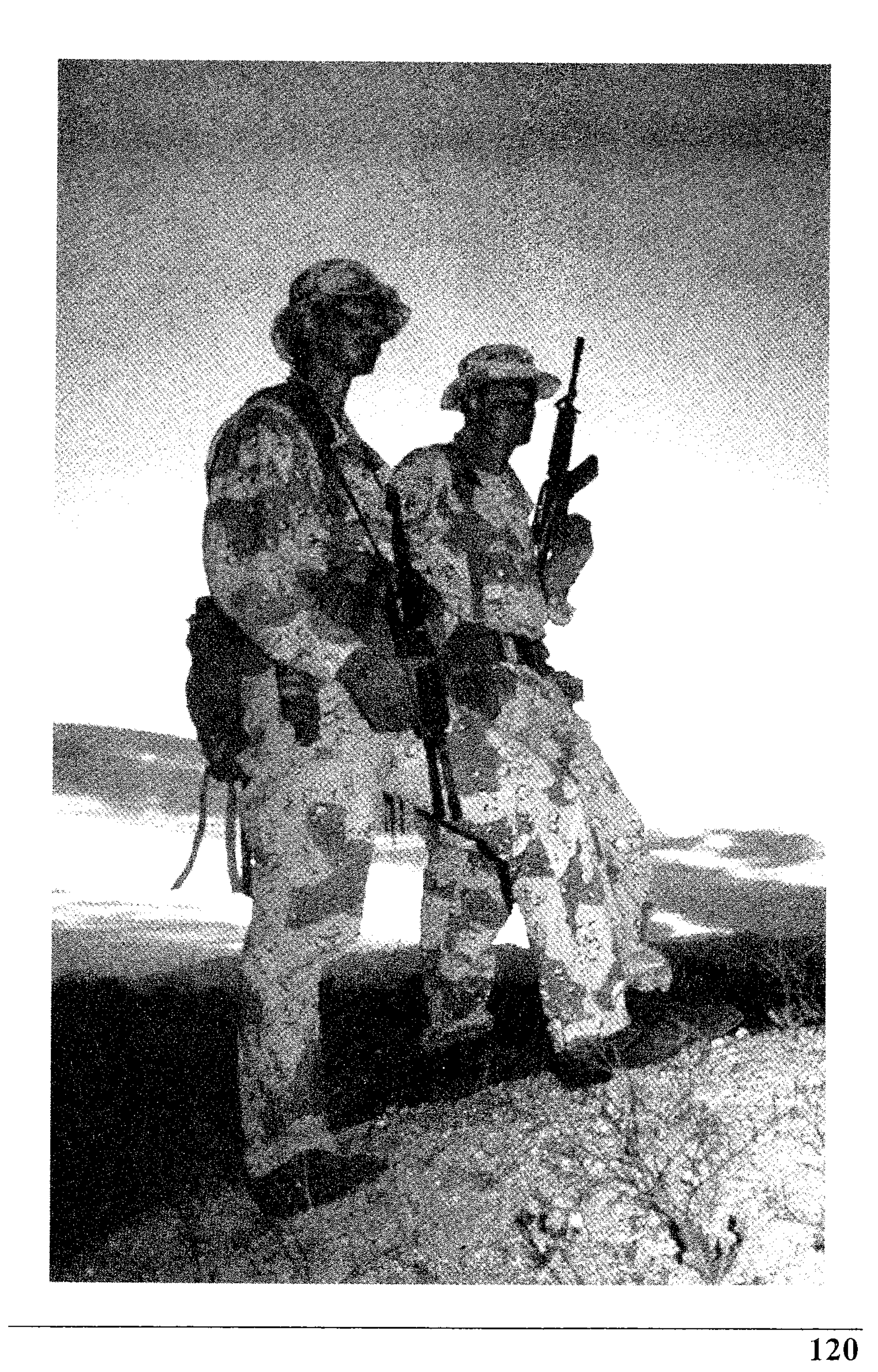
المرحلة الثانية

2 ميل من سباحة المحيط بالزعانف	85 دقيقة
4 أميال عدو بالجزم في وقت محدّد	31 دقيقة
اجتياز الحواجز	10 دقائق و30 ثانية
3½ ميل من سباحة المحيط بالزعانف	إكمال
5½ ميل من سباحة المحيط بالزعانف	إكمال

المرحلة الثالثة

اجتياز الحواجز	10 دقائق
4 أميال عدو بالجزم في وقت محدّد	30 دقيقة
14 ميل عدو	إكمال
2 ميل من سباحة المحيط بالزعانف	75 دقيقة

على الطلاّب أيضاً أن يستكملوا المقاييس الأكاديمية قبل التخرّج من الـ BUD/S. فبالنسبة إلى الضبّاط، يجب أن تبلغ المقاييس نسبة 80% وما فوق، أمّا المجندون، فلا يجب أن تقل أرقامهم عن 70% وما فوق.



تدريب الـــ SEAL البدني الكامل للخمس نجوم

لقد تم وضع البرامج التدريبية التالية من قبل ناشـــري لياقـــة الخمـــس نجـــوم. وهي تتضمّن تمارينًا قد صُمّمت لتتلاءم مع مستويات مختلفـــة مـــن اللياقـــة البدنيـــة. ونرجو أن تساعدك هذه الإرشادات على بلوغ مستوىً من اللياقة يتـــلاءم مـــع ســـنّك وصحّتك.

وننصحك بطلب نصيحة أشخاص متخصصين يمكنهم تصميم برنـــامج تدريبـــي يلائم حاجاتك الفردية وباستشارة طبيب فيزيائيّ قبل مباشرة أيّ تدريب جديد أو تكثيـف برنامج سابق. وخذ أيضاً بعين الاعتبار هذه العوامل التي من شأنها أن تؤثّـــر علـــى لياقتك:

- سنك
- نشاطات اللياقة البدنية السابقة
- ظروف طبيّة
- أمور مرتبطة بالسلامة الصحيّة (التدخين، مشاكل في الوزن)

تعامـــل مع صحّتـــك بجدّيّـــة!

المستوى 1: التدريب الأساسيّ

مدّة التدريب التقريبيّة: ساعة واحدة

هو نقطة بداية مثالية، لطيفة وسهلة. ستعتاد على التمارين وخلال بضع اسابيع ستشعر بالثقة للانتقال إلى المستوى 2.

المستوى 2: تدريب المبتدئين

مدّة التدريب التقريبيّة: ساعة واحدة

لا تزال في هذه المرحلة تتعوّد على روتين لياقة بدنية عاديّ. فأنت تتعرّف على مختلف تمارين الدفع ويتم هنا تكثيف تمارين البطن. كذلك فإنّ العدو أوالسباحة مطلوبان في الجزء القلبيّ من التدريب.

المستوى 3: عضو SEAL مستقبليّ

مدّة التدريب التقريبيّة: ساعة ونصف

حان الوقت لأخذ استراحة من التمارين. فتتعلّم نوعين آخرين من تمارين الدفع قبل الانتقال إلى تسلّق الحبال. وإن واجهت صعوبة في إيجاد حبل، ما عليك سوى البحث أكثر!.. فتسلّق الحبال هو الطريقة الأفضل لبناء قوة الجزء الأعلى من الجسد. ويشتمل التسخين هنا على العدو لا المشي. وفي حال عدم وجود الوقت الكافي، أبدل ميل العدو بـ 15 دقيقة من تمارين القفز المتواصلة.

المستوى 4: لياقة الرجال الضفادع

مدّة التدريب التقريبيّة: ساعتان

إن قمت بإتمام هذا المستوى بمفردك فإنك ستتمتع بلياقة ممتازة. والرجال الضفادع يحبّون الماء، بالتالي قد ترغب بالتبديل بين السباحة والعدو كتمارين قلبية. تعلّم ضربات السباحة الصحيحة، وراجع في سبيل ذلك الدليل الكامل إلى لياقة

الـــ SEAL البدنية لستيوارت سميث، الذي يعطيك شرحاً مفصّلاً حول الســـباحة فـــي الـــ SEAL.

المستوى 5: أفراد BUD/S شجعان

مدّة التدريب التقريبيّة: ساعتان

هذا المستوى هو عبارة عن مزيج من التمارين البدنية التـــي يؤدّيـــها مرشّـــحو الـــ BUD/S في المركز الحربيّ البحريّ الخاصّ. هنا كلّ الاستراحات تتوقّف وأنـــت تخوض التمارين البدنية الطاحنة مع أفضلهم. تجد الأمر شديد الســـهولة؟ إذاً زِد عـــدد المجموعات وضاعف الإعادات. لا يزال سهلاً... راجع المعلومات الخاصّة بـــالتجنيد وتقدّم بطلب إلى الـــ BUD/S... وهناك سيجد مدرّبوك طرقاً عديدة لامتحانك جســـديّاً وذهنيّاً.

لتحديد مستوى البداية، استعن بالإرشادات المقترحة في ما يلي:

المستوى	1	2	3	4	5
تمارين الدفع (في دقيقتين)	10–1	20–11	30–21	50– 31	+51
تمارين السحب (أقصى عدد)	3–0	9–4	15–10	25–16	+26
تمارين المعدة (في دقيقتين)	15–5	25–16	40–26	60–41	+61
عدو (ميل واحد)	غير قادر	12:00	10:00	9:00	8:00
سباحة (0،25 ميل)	غير قادر	20:00	15:00	12:00	10:00

إن وجدت بأن قدراتك محدودة في إحدى الفئات أعلاه إبدأ بتلك الفئة. فعلى ســـبيل المثال، إن كنت قادراً على أداء 20 تمرين دفع وتعجز عن العدو لمسافة ميل إبدأ عنـــد المستوى 1. وإن كنت تستطيع أداء 50 تمرين معدة وستة تمارين سحب فقط، إبدأ عنـــد

المستوى 2 أو إجمع بين المستويات. فمثلاً من الممكن أن تكون تمارين الجزء الأعلى من جسدك من المستوى 2 وتمارين البطن من المستوى 3 في جميع الأحوال إحرص على أن تعتمد خيارات ثابتة، فلا تنتقل من مستوى أعلى إلى مستوى أدنى ومن ثمّ إلى أعلى مثلاً.

واحرص على اعتماد مستوى التدريب الذي اخترته لأربعة أسابيع على الأقلّ. فإن بدأت تشعر بأنه صار سهلاً جداً (وستعرف متى بنفسك) ضاعف عدد الإعادات للتمرين، وإن ظلّ سهلاً أضف مجموعة أخرى. ومهما فعلت، التزم بالبرنامج!

راجع موقعك على الشبكة، www.getfitnow.com، في قسم المناقشة المختصّ بهذا التدريب. إذ ستحصل هنا على فرصة طرح الأسئلة والحصول على معلومات، إضافة إلى الاطلاع على أسئلة ومناقشات أشخاص آخرين يتبعون تدريب الخمس نجوم البدنيّ الكامل في الـ SEAL.

برنامج التدريب الأسبوعيّ

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
عطلة	تسخين	تسخين	تسخين	تسخين	تسخين	تسخين
	شدّ	شدّ	شدّ	شدّ	شدّ	شدّ
	تمارين علوية	تمارين سفلية	تمارين علوية	تمارين سفلية	تمارين علوية	
	تمارين سحب		تمارين سحب		تمارين سحب	
	تمارين بطن	تمارين بطن	تمارين بطن	تمارين بطن	تمارين بطن	
	بناة الأجسام	بناة الأجسام	بناة الأجسام	بناة الأجسام	بناة الأجسام	
	تمارين قلبية	تمارين قلبية	تمارين قلبية	تمارين قلبية	تمارين قلبية	
	تسلق الحبال	تسلق الحبال	تسلق الحبال	تسلق الحبال	تسلق الحبال	

عدو

المستوى	ميل
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

ملاحظة: إعتمد المستوى نفسه لأربعة أسابيع. وإن أصبح التدريب شديد السهولة (ستعرف متى بنفسك) ضاعف عدد الإعادات للتمرين، وإن ظلّ سهلاً أضف مجموعة أخرى. إلتزم بالبرنامج!

المستوى 1

تسخين

مشي/هرولة	15 ثانية

شد

القفز على الحواجز	يمين/يسار 30 ثانية
أو	
تمرين القفز على الحواجز المعدّل	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين حني الرأس إلى الركبتين	30 ثانية
تمرين الالتفاف على الظهر (إختياريّ)	30 ثانية
تمرين الفراشة	30 ثانية
شدّ عضلة الأربيّة	30 ثانية
شدّ الشريان الحرقفي	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين الشد للسباح	30 ثانية
شدّ العضلة الثلاثية الرؤوس	يمين/يسار 15 ثانية
تمرين ضغط ـ ضغط ـ قذف	10
(تمرين أمام، وراء، فوق)	10
تمرين دوران الجذع	4
تمرين حني الجذع	5

الجزء الأعلى من الجسم

تمرين الدفع العادي	10
تمرين سحب الذراعين	10

تمارين البطن

تمرين المعدة	10
تمرين رفع الساقين	10
تمرين المعدة الذري	5
تمرين الركل ممدّداً على الظهر	10
تمرين الانتواء مع ضمّ العقبين	10
تمرين الالتواء مع رفع الساقين	10
تمرين المعدة مع كتف الساقين	يمين/يسار 6
تمرين الركل جلوساً	5
(تمرين الإنحناء بوضع الجلوس)	5
تمرين المقصّ	10
تمرين الدراجة جلوساً	10
تمرين دوران العنق	يمين/يسار 15 أعلى 20 أسفل

التمارين الأربعة التالية اختيارية أو بديلة

الجزء الأدنى من الجسد

تمرين الركوع	10
وضع القرفصاء	5

تمارين السحب

تمرين السحب العاديّ	أقصى عدد
تمرين السحب بالقبضة المعكوسة	أقصى عدد
تمرين الغوص	أقصى عدد

التمارين القلبية

مشي (بالأميال)	1،5
أو	
سباحة (بالأميال)	0،25

غيرها

تمرين الثماني خطوات لبناة الأجسام	5

المستوى 2

تسخين

مشي/هرولة	15 ثانية

شد

القفز على الحواجز	يمين/يسار 30 ثانية
أو	
تمرين القفز على الحواجز المعدل	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين حني الرأس إلى الركبتين	30 ثانية
تمرين الالتفاف على الظهر (إختياريّ)	30 ثانية
تمرين الفراشة	30 ثانية
شدّ عضلة الأربيّة	30 ثانية
شدّ الشريان الحرقفي	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين الشد للسباح	30 ثانية
شدّ العضلة الثلاثية الرؤوس	يمين/يسار 15 ثانية
تمرين الضغط-ضغط-قذف	10
(تمرين امام، ورراء، فوق)	10
تمرين دوران الجذع	4
تمرين حني الجذع	5

الجزء الأعلى من الجسم

تمرين الدفع العادي	2×10
تمرين سحب الذراعين	15

تمارين البطن

تمرين المعدة	25	
تمرين رفع الساقين	25	
تمرين المعدة الذري	10	
تمرين الركل ممدّداً على الظهر	20	
تمرين الاتواء مع ضمّ العقبين	10 × 2	
تمرين الالتواء مع رفع الساقين	10 × 2	
تمرين المعدة مع كتف الساقين	يمين/يسار 12	
تمرين الركل جلوساً	10	التمـــــــارين الأربعة التاليـة اختياريـــة أو بديلة
(تمرين الإنحناء بوضع الجلوس)	10	
تمرين المقصّ	20	
تمرين الدراجة جلوساً	20	
تمرين دوران العنق	يمين/يسار 15 أعلى أسفل 20	

الجزء الأدنى من الجسد

تمرين الركوع	15
وضع القرفصاء	10
تمرين الركوع الجانبيّ	5

تمارين السحب

تمرين السحب العاديّ	أقصى عدد × 2
تمرين السحب بالقبضة العريضة	أقصى عدد
تمرين السحب بالقبضة المعكوسة	أقصى عدد × 2

تمرين السحب بالقبضة الضيقة	أقصى عدد
تمرين متسلقي الصخور	أقصى عدد
تمرين الغوص	أقصى عدد × 2

التمارين القلبية

مشي (بالأميال)	1
أو	
سباحة (بالأميال)	0،5

غيرها

تمرين الثماني خطوات لبناة الأجسام	10

المستوى 3

تسخين

عدو	ميل واحد

شد

القفز على الحواجز	يمين/يسار 30 ثانية
أو	
تمرين القفز على الحواجز المعدل	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين حني الرأس إلى الركبتين	30 ثانية
تمرين الالتفاف على الظهر (إختياريّ)	30 ثانية
تمرين الفراشة	30 ثانية
شدّ عضلة الأربيّة	30 ثانية
شدّ الشريان الحرقفي	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين الشد للسباح	30 ثانية
شدّ العضلة الثلاثية الرؤوس	يمين/يسار 15 ثانية
تمرين الضغط-ضغط-قذف	10
(تمرين أمام، وراء، فوق)	10
تمرين دوران الجذع	4
تمرين حني الجذع	5

الجزء الأعلى من الجسم

تمرين الدفع العادي	15 × 2

تمرين الدفع للعضلة الثلاثية الرؤوس	2 × 7
تمرين الدفع للغطاسين	2 × 10
تمرين سحب الذراعين	20

تمارين البطن

تمرين المعدة	2 × 25
تمرين رفع الساقين	2 × 25
تمرين المعدة الذري	2 × 10
تمرين الركل ممدّداً على الظهر	2 × 20
تمرين الالتواء مع ضمّ العقبين	2 × 20
تمرين الالتواء مع مدّ الساقين	2 × 20
تمرين المعدة مع كتف الساقين	يمين/يسار 12 × 2
تمرين الركل جلوساً	2 × 10
(تمرين الإنحناء بوضع الجلوس)	2 × 10
تمرين المقصّ	2 × 20
تمرين الدراجة جلوساً	2 × 20
تمرين دوران العنق	يمين/يسار 15 أعلى 20 أسفل

التمارين الأربعة التالية اختيارية أو بديلة

الجزء الأدنى من الجسد

تمرين الركوع	20
وضع القرفصاء	15
تمرين الركوع الجانبيّ	10
تمرين القفز	5

تمارين السحب

تمرين السحب العاديّ	2 × 4
تمرين السحب بالقبضة العريضة	2 × 4
تمرين السحب بالقبضة المعكوسة	2 × 4
تمرين السحب بالقبضة الضيقة	2 × 4
تمرين متسلقي الصخور	2 × 4
تمرين الغوص	2 × 5

التمارين القلبية

مشي (بالأميال)	2
أو	
سباحة (بالأميال)	0،75

غيرها

تسلّق الحبال	30 قدماً × 1
تمرين الثماني خطوات لبناة الأجسام	15

المستوى 4

تسخين

عدو	1،5 ميل

شد

القفز على الحواجز	يمين/يسار 30 ثانية
أو	
تمرين القفز على الحواجز المعدل	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين حني الرأس إلى الركبتين	30 ثانية
تمرين الالتفاف على الظهر (إختياريّ)	30 ثانية
تمرين الفراشة	30 ثانية
شدّ عضلة الأربيّة	30 ثانية
شدّ الشريان الحرقفي	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين الشد للسباح	30 ثانية
شدّ العضلة الثلاثية الرؤوس	يمين/يسار 15 ثانية
تمرين ضغط ــ ضغط ــ قذف	10
(تمرين أمام، وراء، فوق)	10
تمرين دوران الجذع	4
تمرين حني الجذع	5

الجزء الأعلى من الجسم

تمرين الدفع العادي	20 × 2

التمرين	العدد
تمرين الدفع للعضلة الثلاثية الرؤوس	2 × 10
تمرين الدفع للغطاسين	2 × 15
تمرين سحب الذراعين	25

تمارين البطن

التمرين	العدد
تمرين المعدة	2 × 35
تمرين رفع الساقين	2 × 35
تمرين المعدة الذري	2 × 15
تمرين الركل ممدّداً على الظهر	2 × 30
تمرين الاتواء مع ضمّ العقبين	2 × 30
تمرين الالتواء مع مدّ الساقين	2 × 30
تمرين المعدة مع كتف الساقين	يمين/يسار 2 × 18

التمارين الأربعة التالية اختيارية أو بديلة

التمرين	العدد
تمرين الركل جلوساً	2 × 15
(تمرين الإنحناء بوضع الجلوس)	2 × 15
تمرين المقصّ	2 × 30
تمرين الدراجة جلوساً	2 × 30
تمرين دوران العنق	يمين/يسار 15 أعلى 20 أسفل

الجزء الأدنى من الجسد

التمرين	العدد
تمرين الركوع	25
وضع القرفصاء	20
تمرين الركوع الجانبيّ	15
تمرين القفز	10

تمارين السحب

تمرين السحب العاديّ	2 × 5
تمرين السحب بالقبضة العريضة	2 × 5
تمرين السحب بالقبضة المعكوسة	2 × 5
تمرين السحب بالقبضة الضيقة	2 × 5
تمرين متسلقي الصخور	2 × 5
تمرين الغوص	3 × 10

التمارين القلبية

مشي (بالأميال)	3
أو	
سباحة (بالأميال)	1

غيرها

تسلّق الحبال	30 قدماً × 2
تمرين الثماني خطوات لبناة الأجسام	20

المستوى 5

تسخين

عدو	2 ميل

شدّ

القفز على الحواجز	يمين/يسار 30 ثانية
أو	
تمرين القفز على الحواجز المعدل	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين حني الرأس إلى الركبتين	30 ثانية
تمرين الالتفاف على الظهر (إختياريّ)	30 ثانية
تمرين الفراشة	30 ثانية
شدّ عضلة الأربيّة	30 ثانية
شدّ الشريان الحرقفي	يمين/يسار 30 ثانية
تمرين الشد للسباح	30 ثانية
شدّ العضلة الثلاثية الرؤوس	يمين/يسار 15 ثانية
تمرين الضغط–ضغط–قذف	10
(تمرين امام، وراء، فوق)	10
تمرين دوران الجذع	4
تمرين حني الجذع	5

الجزء الأعلى من الجسم

تمرين الدفع العادي	3 × 20

تمرين الدفع للعضلة الثلاثية الرؤوس	3 × 10
تمرين الدفع للغطاسين	3 × 15
تمرين سحب الذراعين	30

تمارين البطن

تمرين المعدة	2 × 50
تمرين رفع الساقين	2 × 50
تمرين المعدة الذري	2 × 20
تمرين الركل ممدّداً على الظهر	2 × 40
تمرين الانتواء مع ضمّ العقبين	2 × 40
تمرين الالتواء مع مدّ الساقين	2 × 40
تمرين المعدة مع كتف الساقين	يمين/يسار 25 × 2
تمرين الركل جلوساً	2 × 20
(تمرين الإنحناء بوضع الجلوس)	2 × 20
تمرين المقصّ	2 × 40
تمرين الدراجة جلوساً	2 × 40
تمرين دوران العنق	يمين/يسار 15 أعلى 20 أسفل

التمارين الأربعة التالية اختيارية أو بديلة

الجزء الأدنى من الجسد

تمرين الركوع	30
وضع القرفصاء	25
تمرين الركوع الجانبيّ	20
تمرين القفز	15

تمارين السحب

تمرين السحب العاديّ	2 × 6
تمرين السحب بالقبضة العريضة	2 × 6
تمرين السحب بالقبضة المعكوسة	2 × 6
تمرين السحب بالقبضة الضيقة	2 × 6
تمرين متسلقي الصخور	2 × 6
تمرين الغوص	3 × 15

التمارين القلبية

مشي (بالأميال)	4
أو	
سباحة (بالأميال)	1،5

غيرها

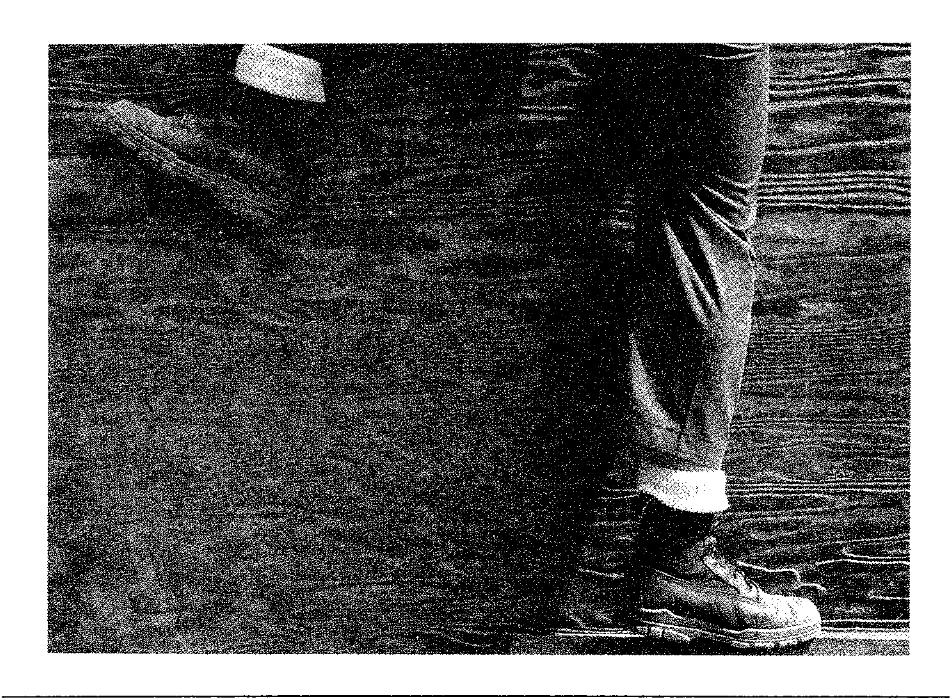
تسلّق الحبال	30 قدماً × 3
تمرين الثماني خطوات لبناة الأجسام	25

عرض موجز لتاريخ البايتس 924:

أحذية التدريب الرسمية لأفراد الـ SEAL في البحرية

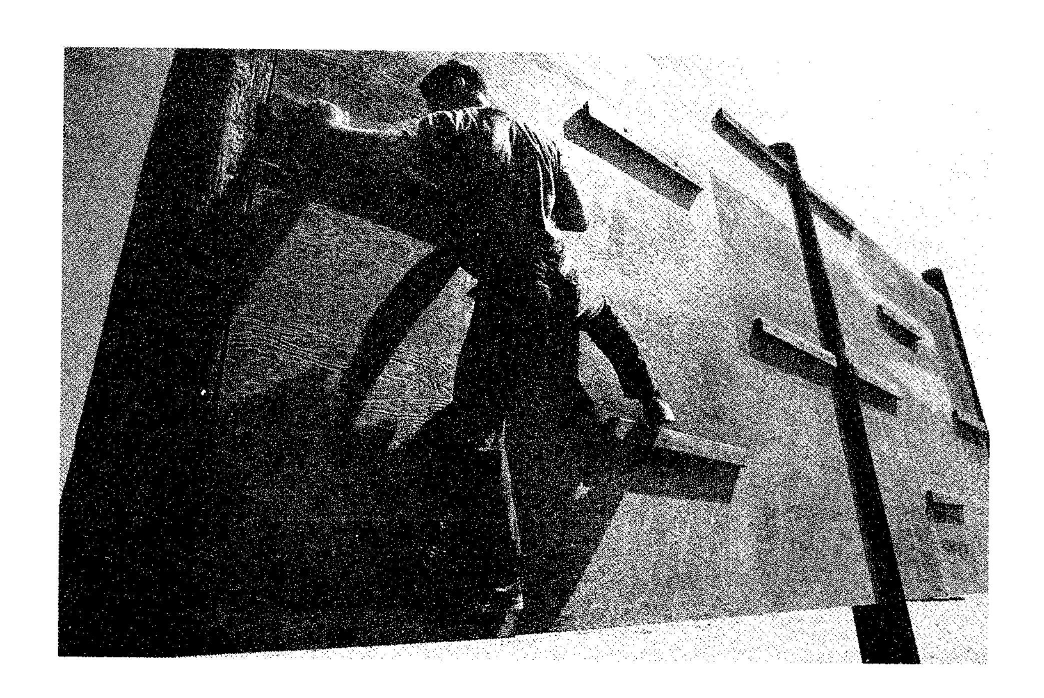
ملاحظة: طرح عديدون السؤال التالي: "أي نوع من الأحذية يرتدي أفراد الـ SEAL؟ وكيف يمكن لأيّ كان أن يعدو لخمسة أميال بالحذاء؟"

يشتمل هذا الفصل على بعض المعلومات الشيّقة حول تاريخ أحذية التدريب التي يرتديها أعضاء الـ SEAL. وأنوّه هنا بمساعدة أندريا بو وكيث أندرسون من Bates Footwear Uniform في إعداد هذا القسم.



مهمّة

أسست شركة أحذية البايتس سمعتها بطريقة صحيحة. فقد صنّعت هذه المؤسسة أجود نوعية من الأحذية الرسمية منذ عام 1885، ولم يتردّى إنتاجها من ذلك الحين. ويعتبر حذاء 924 آخر مثال على النجاح الذي حققته الشركة، مركّزة على الدقّة والأداء والنوعيّة. واليوم تغطي شركة أحذية البايتس حاجات أكثر من 50 قوة عسكرية في العالم وما لا يحصى من العمال المدنيين والوكالات القانونية حول العالم. وتنصّ مهمتها على تأمين تجهيزات عالية الجودة تعتبر جزءاً لا يتجزّأ من المعدّات التي يستعملها الموظفون العسكريون والقانونيون يومياً. والواقع أن منتجات البايتس تتمتّع بالجودة والدقة التي ترضي القوات العسكرية والمدنيّة على السواء.



تسلّق جدار العنكبوت في سباق الحواجز.

دعوة إلى العمل

تسيطر منتجات البايتس على السوق العالميّ للأحذية الرسمية. وقد حققت الشركة مكانتها هذه بالاستماع والاستجابة لحاجات العسكريين الحيوية في هذا المجال. إذ يقوم مديرو البايتس بزيارة مؤسسات التدريب والمؤسسات العسكرية الأكاديمية خلال السنة للحصول على آراء المستهلكين في الإنتاج. ووفقاً للمعلومات التي يحصلون عليها، يدخلون تحسينات متواصلة على السلعة ويستوحون تصاميم جديدة.

ففي عام 1993، استجابت البايتس لحاجة العسكريين إلى أحذية تدريب أخفّ وزناً وأكثر تأميناً للراحة. وهذا الحذاء معروف اليوم على نطاق واسع بالبايتس 924.

جودة في التصاميم

الواقع أن أحذية البايتس 924 و918 تنافس غيرها من الأحذية الرسمية لعدة أسباب. فالبايتس 924 يتميّز بنظام لامتصاص الصدمات وبقسم علويّ مصنوع من الجلد والكوردورا (القطن) وبتركيبة ربط مباشر ونعل مقاوم للانزلاق فريد من نوعه. وتجتمع هذه الخصائص لتقديم الحذاء العسكري الأكثر تأميناً للراحة في العالم.

نظام امتصاص الصدمات The DuraShocks Comfort System

يعمل هذا النظام على امتصاص الصدمة عبر اسفنجات ضغط موجودة في العقب والجزء الأماميّ من النعل. ويستعمل بوليمر الأكسيدين – وهي نفس البطانة المستعملة داخل خوذات كرة القدم – لتعمل على إعادة الطاقة إلى القدم مع ارتفاع العقب على أثر الصدمة. كما أن نعل الحذاء يتمتع بليونة أحذية العدو.

وتتميّز تركيبة الـ DuraShocks بخفّة وزنها. فمركّب البوليوريثان المستعمل في نعل الـ 924 يزن ربع مركبات النعل المطاطيّ النموذجيّ، وهو يمتصّ بالتالي الطاقة ويعيدها عدّة مرات فيقلّ شعور المرتدي بالتعب ويفقد كمية أقلّ من الطاقة.

جزء علويّ من الجلد والكوردورا خفيف الوزن

يوفّر مزيج الجلد الكوردورا في الجزء العلويّ لحذاء 924 صلابة خفيفة الوزن

وأداءً مميزاً. وقد وقع الاختيار على الكوردورا لمقاومته الفريدة للتآكّل والثقوب والتمزّق والفطريات. معاً، تعطي هاتان المادّتان حذاء 924 القوة والجودة بالإضافة إلى الشكل الجذاب.

تركيبة ربط مباشر

كانت البايتس الرائدة في إطلاق هذه التركيبة لجودتها العالية في مقاومة الصدمات مقارنة مع تركيبة الأحذية المتوافرة ولمقاومتها للماء.

ويتميز تصميم الربط المباشر بمستوى متقدّم في امتصاص الصدمات عند العقب وهو أكثر فعالية في إرجاع الطاقة إلى المرتدي. وتقارن نوعية الامتصاص التي يتمتع بها هذا الحذاء بأحذية العدو Nike Air max. وتشهد على جودة حذاء 924 مختبرات الأبحاث البيوميكانيكية في جامعة ميشيغان التي أخضع فيها الحذاء للاختبار تحت مراقبة مشدّدة. ونظراً لتركيبة الربط المباشر، يتفوّق حذاء 924 بمرونة مقدّمة القدم، وهو عامل حيويّ لتقليص تعب القدم وخطر الإصابة.

نعل مرن مقاوم للانزلاق

يؤمّن حذاء 924 بنعله المقاوم للانزلاق والمكوّن من البوليوريتان قاعدة مرنة للحركة. والواقع أن هذا النعل المزدوج يحافظ على مرونته طيلة حياة الحذاء بفضل تركيبته الخلويّة الفريدة، وبفضل عملية التصنيع التي تضمن عدم انشقاق النعل عقب الاستعمال المكثّف. إضافة إلى ذلك يعمل البوليوريتان في النعل والعقب كعازل يحافظ على برودة القدم في الصيف وعلى دفئها في الشتاء.

سيطرة بدون منازع

تسيطر شركة البايتس حاليّاً على 50% من سوق صناعة الأحذية الرسمية. واليوم يعتبر حذاء البايتس رقم 924 حذاء التدريب الأفضل لدى أفراد الـ SEAL في البحرية الأميركية. والبايتس 924 ليس حذاء نموذجياً بالرغم من أنه يمكن ابتياعه من خلال التبادل العسكري والبحريّ في أنحاء الولايات المتحدة. تبقى البايتس المزوّد الأساسي بالأحذية للأكاديمية البحرية واكاديمية القوات الجوية وأكاديمية التجارة البحرية.

- إكتسب لياقة بدنية مميزة مع نخبة قوات البحرية الأميركية.

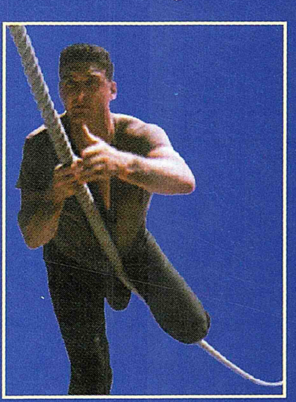
قم بالتمارين الرياضية الخاصة بقوات" SEALS" نخبة قوات البحرية الأميركية. وستصبح بسرعة بأفضل حال. وإذا كنت من محبي التدريبات الجدّيّة أو تريد تحقيق برنامج لياقتك البدنيّة الخاص، يمكنك إتباع هذا البرنامج الأمريكي الخاص لتقوية وصقل جسمك.

- تعرَّف إلى أكثر التدريبات العسكرية جدّيّة في العالم.

قم برحلة إلى مركز البحرية للحروب الخاصة في كاليفورنيا حيث ستطّلع على التدريبات النادرة للقوات الخاصة، حيث تُمارَس أكثر التدريبات الجسدية صرامة التي قد يتعرض لها إنسان، فمن التدريبات الجسدية إلى سباق الحواجز المشهور، ستكتشف ما الذي يجعل من القوات الخاصة NAVY SEALS نخبة وأقسى القوات المقاتلة على الإطلاق.



وفي الكتاب



* تمارين يمكنك القيام بها في المنزل، في النادي وعلى الطريق.
* معلومات خاصة عن تمديد العضلات، تمارين للجزء الأسفل والأعلى من الجسم وذلك من مدرب القوات الخاصة شخصياً.
* صور خاصة للنخبة أثناء استعدادها للقيام بعملياتها.
* كيف تصبح من القوات الخاصة.
* صور لسباق الحواجز الشهير الذي تقوم به إضافة إلى العديد غيرها.

إنها فرصتك لمشاركة نخبة البحرية الأميركية في تدريباتها.



الدّارُ العَربيّة للعُلوم

Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير - بناية الريم
تلفاكس: ٧٨٥١٠٧-٧٨٦٢٣٣-٨٦٠١٣٨(١-٩٦١)
فاكس: ٧٨٦٢٣٠(١-٩٦١) ص.ب: 13-5574 بيروت- لبنان
بريد الكتروني: E-mail: asp@asp.com.lb
العنوان على الوب: http://www.asp.com.lb